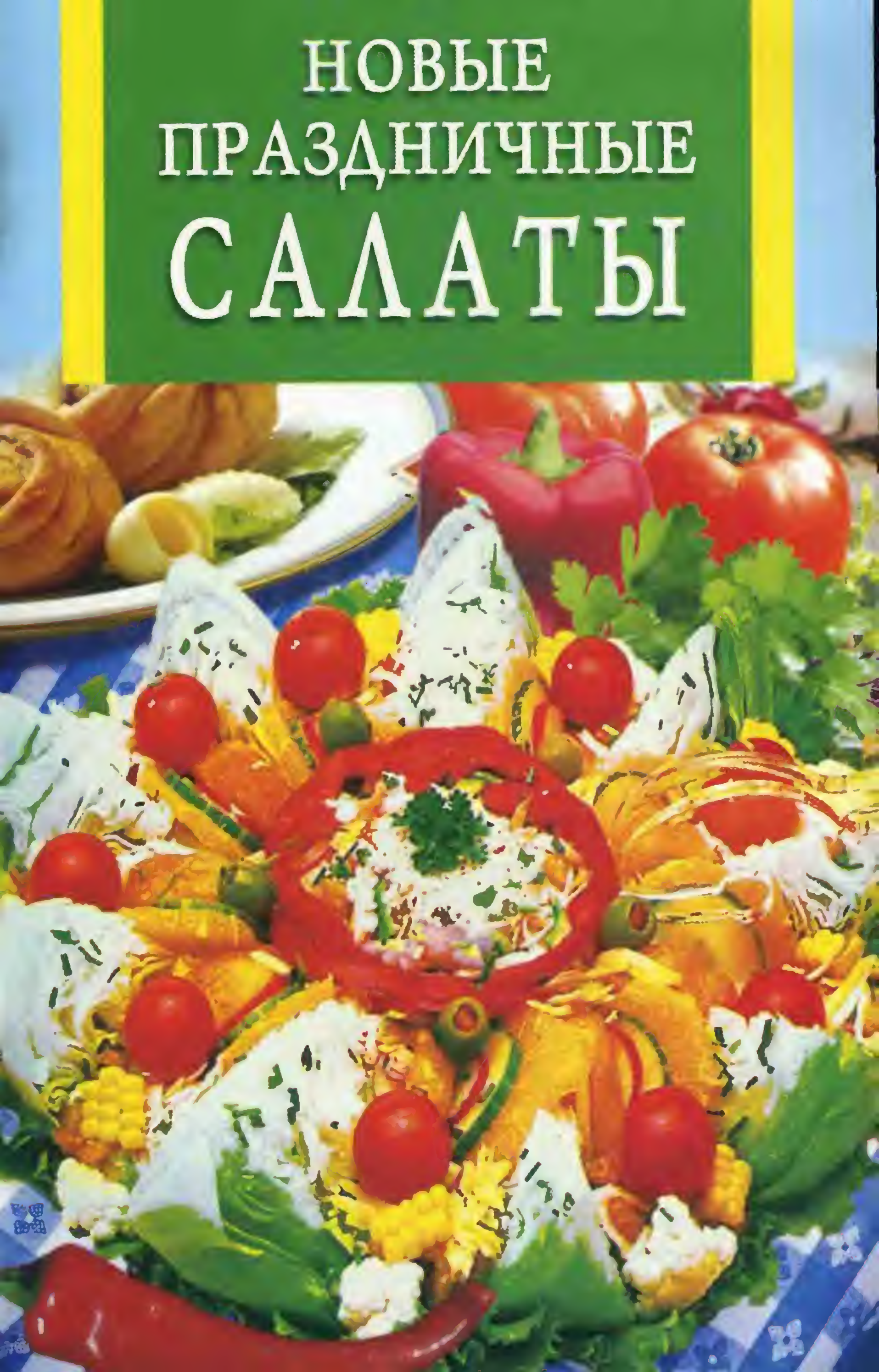

НОВЫЕ
ПРАЗДНИЧНЫЕ
САЛАТЫ

НОВЫЕ ПРАЗДНИЧНЫЕ САЛАТЫ

Ростов-на-Дону
ИД Владис
2007

ББК 36.91
Н 76

Н 76 Новые праздничные салаты. – Ростов н/Д: Издательский дом «Владис», 2007. – 64 с.

ISBN 5-9567-0243-5 ББК 36.91

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ

400 г свежих помидоров, 100 г свежих огурцов, 100 г лука-батуна, 200 г портулака или кресс-салата, 1 ч. ложка мяты, 1 ч. ложка фенхеля, 3,5 ст. ложки оливкового масла, 3 ст. ложки лимонного сока, 10–15 шт. оливок, соль и перец по вкусу.

На 1 минуту залить помидоры кипятком, слить воду, затем опустить в холодную воду, снять кожицу и порезать. Почистить огурцы, порезать и вместе с нарезанным луком-батуном добавить к помидорам. Разделить портулак или кресс-салат на маленькие веточки, положить в салат. Смешать мелко нарезанную мяту и фенхель, лимонный сок, оливковое масло, соль, перец, полить салат этой смесью и подавать, украсив разрезанными пополам оливками.

САЛАТ С ПЕЧЕНЫМИ КАБАЧКАМИ И ОЛИВКАМИ

400 г кабачков, 1 ст. ложка оливкового масла, 200 г помидоров, 50 г черных оливок без косточек, 1 шт. лука-латука, 1 ст. ложка поджаренных кедровых орешков.

Для заправки: 3 ст. ложки оливкового масла, 1 ч. ложка винного уксуса, 1 зубчик чеснока, 1/2 ч. ложки тимьяна, соль и перец по вкусу.

Разогреть духовку до 220°С. Кабачки нарезать ломтиками примерно 2,5 см толщиной, положить на смазанный оливковым маслом противень и выпекать в верхней части духовки 20 минут. В большой миске смешать нарезанные помидоры, оливки и кабачки. Приготовить заправку, добавить в миску и хорошенько перемешать, охладить. Нарезать латук небольшими кусочками и добавить в салат, не перемешивая, посыпать орешками.

САЛАТ С СЫРОМ И ШПИНАТОМ

120 мл оливкового масла, 200 г репчатого лука, 1 ст. ложка красного винного уксуса, 1 ст. ложка красного вина, 1/2 ч. ложки сахара, 200 г листьев молодого шпината, 4 толстых ломтика хлеба, 1 зубчик чеснока, 100 г козьего сыра, 2 ст. ложки кедровых орешков.

Разогрейте духовку до 190° С. Обжарить нарезанный лук в сковороде до золотистого цвета на 1 ст. ложке оливкового масла. Добавить уксус, вино, сахар и тушить на медленном огне 5 минут. Отцедить луковый сок в миску, а лук положить в другую посуду. Промыть листья шпината, стряхнуть с них воду и положите в холодильник в пластиковом пакете на 1 час. Хлеб положить на противень, смазанный маслом и печь в духовке 5 минут, натереть чесноком поджаренную сторону, перевернуть, печь 5 минут, натереть чесноком вторую сторону, охладить. В миске смешать лук с листьями шпината. Взбить оставшееся оливковое масло с луковым соком (оставив 1 ст. ложку) и заправить салат. На хлеб положить по ломтику сыра и запечь 3–4 минуты в горячей духовке или 2 минуты в микроволновке на полной мощности. В центр каждой порционной тарелки с салатом положить хлеб, сбрызнуть оставшимся луковым соком и украсить орешками.

САЛАТ С КРЕСС-САЛАТОМ И СЫРОМ

100 г кресс-салата, 150 г свежих огурцов, 1 спелая груша, 1 ст. ложка тыквенных семечек, 100 г твердого сыра.

Для заправки: 3 ст. ложки оливкового масла, 1/2 ч. ложки уксуса, 1 ч. ложка семян горчицы, 1 ст. ложка зелени мяты, соль и перец по вкусу.

Промыть и обсушить листья кресс-салата, порвать на небольшие кусочки руками. Свежие огурцы натереть на крупной терке и отжать. Положить в большую миску и перемешать с нарезанной ломтиками груши, с поджаренными и очищенными семечками, с натертым на крупной

терке сыром. Приготовить заправку: размять семена горчицы, смешать с маслом, уксусом, нарезанной зеленью мяты, солью и перцем. Залить салат и хорошо перемешать, подавать сразу.

САЛАТ С ГРИБАМИ И ОРЕХАМИ

150 г соленых грибов, 250 г консервированного горошка, 3 ст. ложки изюма, 3 ст. ложки грецких орехов, 200 г отварного картофеля, 100 г яблок, сок 1-го лимона, зелень, лук (перо), соль, перец, 100 г растительного масла.

Изюм очистить, промыть и залить кипятком на 10 минут. Отварной картофель нарезать мелкими кубиками. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать кубиками, сбрызнуть лимонным соком. Добавить изюм и мелко порубленные и обжаренные на сухой сковороде орехи. Порезать и добавить в салат грибы и консервированный горошек. Посолить, поперчить, полить маслом, перемешать, посыпать нашинкованным луком и зеленью.

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ ОВОЩНОЙ

200 г листьев зеленого салата, 70–80 г моркови, 100 г свежих огурцов, 80–100 г яблок, 100 г помидоров, 250 мл сметаны, 1 ч. ложка лимонного сока, сахар и соль по вкусу.

Нарезать помидоры мелкими кубиками, листья салата нарезать соломкой, морковь, огурцы и яблоки натереть на крупной терке. Выложить слоями в креманки в следующем порядке: листья салата, морковь, огурец, яблоко, помидор.

В сметану добавить соль, сахар, лимонный сок, перемешать и полить смесью салат. Перед подачей оформить ломтиками помидора и зеленью.

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

400 г квашеной капусты, 150 г лука, 150 г моркови, 150 г яблок, 1 апельсин, 4 кружочка ананаса, 100 г изю-

ма без косточек, 2 лимона, 4 ст. ложки ананасового сока, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка рубленой петрушки.

Лук очистить, мелко нарезать. Морковь натереть на терке, у яблок удалить сердцевину с семенами и также натереть их на терке. Апельсин очистить, отделить мякоть. Ананас разрезать на мелкие кусочки. Затем хорошо все перемешать. Добавить изюм. Выжать лимонный сок, заправить им и ананасовым соком салат, добавить сахар. Еще раз все перемешать. Мелко нарезать петрушку, посыпать ею салат.

БРОККОЛИ С ГРИБАМИ

500 г капусты брокколи, 750 мл воды, 1 см свежего имбирного корня, 12 шт. сушеных черных зимних грибов, 1 ч. ложка коричневого сахара, 2 ст. ложки арахисового масла.

Для соуса: 1 ч. ложка устричного соуса, 1 ч. ложка легкого соевого соуса, 1 ч. ложка кукурузной муки (крахмала), 1 ч. ложка кунжутного масла, 130 мл овощного бульона, молотый белый перец по вкусу.

В кипящую воду засыпать имбирь, брокколи и варить в течение 4 минут. Грибы вымочить в горячей воде в течение 25 минут и подсушить. Шумовкой вынуть брокколи, дать стечь воде и поставить в теплое место. В оставшийся отвар добавить сахар, грибы, воду и варить еще 6–10 минут. Достать грибы, отжать и подсушить, отрезать ножки. Положить грибы в центр блюда и поставить блюдо в теплое место.

Нагреть арахисовое масло в сковороде «вок», положить брокколи и жарить 2–3 минуты, вынуть, дать стечь маслу и разложить вокруг грибов, поставить в теплое место.

Смешат ингредиенты для соуса, довести до кипения и кипятить на медленном огне в течение 3 минут. Полить овощи полученным соусом и сразу подавать к столу.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ

400 г моркови, 3 ст. ложки арахисового масла, 1/2 ч. ложки кунжутного масла, 1 ч. ложка свежего корня имбиря, 1 зубчик чеснока, 1/2 ч. ложки перца чили, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ч. ложка сахара, 2 ст. ложки арахиса, соль и перец по вкусу, листья кинзы для украшения.

Морковь нарезать длинной тонкой соломкой, на специальной, так называемой «корейской терке».

Приготовить заправку: поджарить свежий измельченный корень имбиря, чеснок, нарезанный ломтиками и чили на смеси 1 ст. ложки арахисового и всего кунжутного масла до золотистого цвета. Смешать с оставшимся маслом, лимонным соком, сахаром и снять с огня.

Нарезанную морковь залить приготовленной заправкой, добавить толченый жареный арахис и хорошо перемешать. Накрыть и мариновать 30 минут. Еще раз хорошо перемешать, добавить специи и украсить листьями кинзы.

САЛАТ ИЗ ПЕРЦА С ЯБЛОКАМИ

4–6 шт. сладкого перца разного цвета, 100 г репчатого лука, 200–250 г яблок, веточки зелени кинзы, петрушки для украшения, 3 ст. ложки майонеза, соль и перец по вкусу.

Стручки перца вымыть, срезать верхушки, удалить семена. Перец и репчатый лук нарезать тонкими кольцами, добавить нарезанные мелкими кубиками или ломтиками яблоки, заправить растительным маслом с лимонным соком или майонезом, смешать.

Украсить блюдо кольцами перца вперемешку с кольцами лука, посыпать мелко нарубленной зеленью, сбоку положить 1–2 веточки петрушки, что придаст блюду аппетитный и праздничный вид.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ

250 г мелких помидоров, 50 г красного репчатого лука, 10–12 шт. черных оливок.

Для заправки: 4 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка зелени мяты, 2 ч. ложки мелко нарезанной зелени лука, 1 ч. ложка меда, соль и перец по вкусу.

Смешать оливковое масло, лимонный сок, мяту, зелень лука, мед, соль, перец. Порезать помидоры кружочками, лук — тонкими колечками. Положить на сервировочное блюдо вместе с оливками, разрезанными пополам, полить заправкой, перемешать. В салат можно добавить кубики брынзы.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ПЕРСИКОВ

200–250 г помидоров, 150–200 г персиков, 50 г красного репчатого лука, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка зелени базилика, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка кедровых орешков, 1 ст. ложка тертого сыра, 150 мл майонеза, цедра 1 лимона, соль и перец по вкусу, листья зеленого салата и базилика для украшения.

Приготовить заправку: в кухонном комбайне или кофемолке измельчить базилик, чеснок и орешки. Переложить в маленькую миску и растереть с 2 ст. ложками оливкового масла, сыром, майонезом, перцем и солью. Накрыть и охладить.

Нарезать помидоры, персики и лук тонкими ломтиками. На дно плоского блюда положить листья зеленого салата, потом слой помидоров, затем слой персиков, лука и посыпать тертой цедрой лимона. В центр блюда ложкой положить заправку. Помидоры по краям тарелки полить столовой ложкой оливкового масла. Подавать, украсив листьями базилика.

САЛАТ ИЗ МОЧЕНЫХ ЯБЛОК

500 г квашеной капусты, 5 шт. крупных моченых яблок, 2 шт. больших свежих яблока, 1 ч. ложка семян тмина, 1 ст. ложка сахарного песка, 50 г нерафинированного растительного масла, 1 ст. ложка ягод клюквы.

Отжать излишки рассола из квашеной капусты. Моченые яблоки нарезать довольно крупными кубиками, проследив, чтобы косточки и перегородки не попали в салат. Свежие яблоки нарезать соломкой. Затем все смешать в глубокой миске и добавить сахар, тмин и растительное масло. Если салат слишком кислый или запах растительного масла не ощущается, добавить сахара и масла. Салат выложить в салатник, сверху украсить ягодами клюквы.

САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ С ГРИБАМИ

300 г баклажан, 3 ст. ложки оливкового масла, 100 г шампиньонов, 500 г листьев салата, $1^1/_2$ ст. ложки зелени кинзы, 1 ст. ложка жареного толченого фундука.

Для заправки: 3 ст. ложки оливкового масла, 1 ч. ложка кунжутного масла, 2 ч. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка уксуса, 1/2 ч. ложки сахара, перец по вкусу.

Нарезать баклажаны тонкими ломтиками, смазать оливковым маслом и жарить в гриле 2–3 минуты с каждой стороны, охладить. Нарезать ломтиками грибы и жарить на оставшемся масле 3–4 минуты при помешивании до мягкости. Вынуть грибы, дать стечь маслу и охладить. Вымытые листья салата порвать руками на крупные куски, сложить в большую миску, посыпать кинзой и толчеными орехами, в салат добавить баклажаны и грибы.

Приготовьте заправку: смешать вместе все ингредиенты. Заправить салат и немедленно подавать.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И ФАСОЛИ

2 ст. ложки фундука, 500 г отварной свеклы, 100 г зеленой фасоли, 2 небольших лука-порея, 1 груша, 100 г консервированной фасоли

Для заправки: 2 ст. ложки зелени укропа, 1 зубчик чеснока, 1 ч. ложка семян горчицы, 1 ч. ложка вишневого уксуса, 80 мл оливкового масла, соль и перец по вкусу.

Разогреть духовку до 200° С и поджарить фундук 6–8 минут до золотистого цвета, орехи слегка охладить и измельчить. Свеклу нарезать кубиками и сложить в большую миску. Зеленую фасоль бланшировать в кипятке 1–2 минуты до мягкости, промыть холодной водой, обсушить и нарезать небольшими кусочками. Вымыть и нарезать лук-порей тонкими кольцами. Грушу разрезать на 4 части, очистить от семян и нарезать ломтиками. В миску со свеклой сложить бланшированную зеленую фасоль, лук-порей, консервированную фасоль и ломтики груши.

Приготовить заправку: хорошо растереть укроп, чеснок, зерна горчицы, уксус и оливковое масло. Заправить салат и оставить на 1 час. Перед подачей украсить орехами.

РИСОВЫЙ САЛАТ

350 г длиннозерного риса, 2 ст. ложки орехов пекан, 1 ст. ложка зелени лука, 100 г изюма, 2 ст. ложки зелени кинзы, 1 ст. ложка зелени петрушки, соль.

Для заправки: 120 мл оливкового масла, 1 ч. ложка винного уксуса, 1 ч. ложка меда, соль и перец по вкусу.

В кастрюле сварить в слегка подсоленной воде рис до полуготовности, откинуть на дуршлаг и переложить рис в большую миску. Разогреть духовку до 220° С и поджарить орехи до золотистого цвета (5–6 минут). В миску с рисом добавить нарезанный зеленый лук, зелень, ранее залитый кипятком и отцеженный изюм (сушеные вишни или смородину), специи и хорошо перемешать.

Приготовить заправку, полить ею салат и охладить. Перед тем, как подавать, посыпать толчеными орехами.

САЛАТ С СУХАРИКАМИ

2 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка водки, 1 ст. ложка сока лимона, 1 ч. ложка светлого соевого соуса, 120 мл оливкового масла, 1 ст. ложка зелени мяты, 1 ст. ложка зелени петрушки, 1/2 ч. ложки порошка тмина, 1/4 ч. ложки чили-пудры, 1 зубчик чеснока, 2 ломтика черствого (вчерашнего) хлеба, 700–800 г зеленого салата; 100 г тертого сыра.

Взбить миксером до густоты майонез, водку, сок лимона, соус вместе с оливковым маслом (оставить 2 ст. ложки), добавить половину зелени мяты и петрушки. Смешать остатки масла и зелени, раздавленный чеснок, специи и смазать этой смесью ломтики хлеба с двух сторон. Разогреть духовку до 190° С, выпекать хлеб на решетке 10–12 минут до золотистой корочки. Вынуть, слегка охладить и нарезать кубиками.

Вымыть салат, отделить листья, обсушить и порвать руками на крупные куски. Сложить листья в салатник, добавить сыр, сухарики и хорошо перемешать, залить заправкой.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И АВОКАДО

1 шт. авокадо, 1 ч. ложка оливкового масла, 1 ч. ложка лимонного сока, 100 г отварной ветчины, 400 г помидоров, листья зеленого салата, веточки зелени для украшения, соль и перец по вкусу.

Разрезать авокадо пополам, удалить косточку и выложить мякоть в миску, добавить масло, лимонный сок и нарезанную соломкой ветчину, посолить и поперчить. Хорошо перемешать.

Выстелить сервировочное блюдо листьями салата, сверху поместить нарезанные кружочками помидоры и выложить на них смесь из авокадо и ветчины. Украсить веточками зелени.

САЛАТ ИЗ АНАНАСОВ С ЧЕСНОКОМ

400 г консервированных ананасов, 2–3 зубчика чеснока, 300 г твердого сыра, 250 мл сметаны.

Из ананасов слить сок, нарезать небольшими кубиками и сложить в миску. Чеснок мелко нарезать, добавить к ананасам, перемешать и отставить на 15–20 минут.

Твердый сыр натереть на крупной терке, добавить к ананасам и перемешать. Заправить салат сметаной.

САЛАТ ИЗ РИСА С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

200 г длинного отварного риса, 3 ст. ложки зелени сельдерея, 200 г моркови, 4 ст. ложки растительного масла, 80 г ядер грецких орехов, 2 ст. ложки винного уксуса, 1 ч. ложка сахара, соль по вкусу.

Сельдерей мелко нарезать. Морковь натереть на крупной терке. Смешать рис, сельдерей, морковь.

Обжарить измельченные ядра грецких орехов в сковороде с двумя ложками растительного масла, до золотистого цвета, снять с огня. В отдельной посуде смешать 2 ст. ложки масла, уксус, сахар, соль до получения однородной массы, добавить эту смесь к грецким орехам, перемешать и вылить на рис, накрыть крышкой и охладить.

САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С СЫРОМ

100 г редиски, 100 г зеленого лука, 100 болгарского перца, 200 г свежего огурца, 600 г домашнего сыра, 3 ст. ложки растительного масла, молотые специи, уксус, соль и перец по вкусу.

Овощи мелко нарезать. Домашний сыр (нежирная брынза, Фета или др.) отжать от рассола и нарезать мелкими кубиками. Приготовить заправку из масла, уксуса, соли, специй и перца, хорошо перемешать. Смешать все ингредиенты, залить заправкой и поставить в холодильник. Прежде чем подавать слить из салата излишнюю жидкость.

САЛАТ С КАПУСТОЙ И СЕЛЬДЕРЕЕМ

600 г белокочанной капусты, 2 шт. красного болгарского перца, 70 г моркови, 20–30 г яблочного сельдерея, 50 г красного репчатого лука, 100 г винограда без косточек, 3–4 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка сахара, 2 ст. ложки лимонного сока, соль и перец по вкусу.

Капусту тонко нашинковать, перетереть руками, добавить сахар, сок лимона, соль, перемешать и отставить на 20–30 минут.

Перец очистить от плодоножки и семян, нарезать тонкой соломкой. Морковь и сельдерей натереть на «корейской» терке. Лук нарезать тонкими полукольцами.

Капусту немного отжать и смешать с другими ингредиентами, добавить нарезанный на половинки виноград (или запаренный изюм). Посолить, поперчить по вкусу, полить маслом.

ВИНЕГРЕТ

300 г отварной свеклы, 100 г отварной моркови, 200 г отварного картофеля, 300 г маринованных огурцов, 70 г репчатого лука, 250 г консервированного зеленого горошка, 100 мл растительного масла, 2 ст. ложки готовой горчицы, зелень, соль и перец по вкусу.

Все отварные овощи, огурцы и репчатый лук нарезать мелкими кубиками. Добавить отцеженный зеленый горошек, перемешать.

Растительное масло смешать с горчицей, солью, перцем и зеленью и этой заправкой залить винегрет.

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ САЛАТОМ

300 г огурцов, 500 г зеленого салата, 1 ст. ложка нарезанной петрушки, 2 ст. ложки нежирной сметаны, 2 ст. ложки молока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 шт. яичного желтка, молотые специи, 1 ст. ложка уксуса, сахар и соль по вкусу.

Огурцы очистить, натереть на крупной терке, посолить и поставить на 30 минут в холодильник.

Смешать сметану, молоко, масло, уксус, желток, специи, сахар и взбить до получения однородной массы. Добавить огурцы, из которых слить выделившийся сок. Зеленый салат порвать руками на удобные для еды кусочки и смешать с остальными ингредиентами непосредственно перед подачей на стол.

ЗЕЛЕНАЯ ЗАКУСКА С СЫРОМ

100 г свежих огурцов, по одному пучку петрушки, укропа, черемши, базилика, зеленого лука, 300 г сыра «Адыгейский» или соевого сыра «Тофу», 50 г майонеза.

Сыр, огурец порезать кубиками. Зелень вымыть и мелко нарезать. Все смешать посолить и заправить майонезом.

ЛОБИО

250 г красной фасоли, 100 г репчатого лука, 70 г моркови, 150 г помидоров, 100 г ядер грецких орехов, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1–2 зубчика чеснока, 4 ст. ложки зелени кинзы, петрушки, укропа, специи, соль и перец по вкусу.

Фасоль вымыть и замочить в трех объемах холодной воды на 8–10 часов, затем воду слить, фасоль промыть, залить холодной водой и сварить до полной готовности.

Репчатый лук нарезать кубиками, обжарить, добавить натертую на крупной терке морковь, обжарить до золотистого цвета. Помидоры (можно добавить томатный сок или пасту) нарезать кубиками и добавить к луку и моркови и тушить 7–8 минут.

Ядра грецких орехов и чеснок истолочь в ступке. Фасоль откинуть на дуршлаг, жидкость не выливать.

В миску положить фасоль, обжаренные овощи, орехи с чесноком, специи (хмели-сунели, кориандр), посолить, поперчить, добавить зелень, хорошо вымешать. Если лобио получится слишком густым можно добавить отвар от фасоли.

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ШАМПИНЬОНОВ

200 г свежих шампиньонов, 200 г зеленого салата, 200 г винограда без косточек, 3 ст. ложки зелени укропа, петрушки, лука, 1 упаковка сухариков со вкусом грибов, 3 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки сока лимона, 1 ч. ложка сахара, соль и перец по вкусу.

Шампиньоны вымыть очистить от пленочек и нашинковать тонкими пластинками. Виноград нарезать дольками. Зеленый салат порвать некрупными кусками. Разложить в креманки слоями: зеленый салат, грибы, виноград, зелень.

Для заправки смешать оливковое масло с соком лимона, сахаром, солью и перцем, взбить и залить салат. Сверху посыпать сухариками.

СЫРНЫЙ САЛАТ

100 г твердого сыра, 2 шт. вареных вкрутую яиц, 70 г моркови, 70 г репчатого лука, 2–3 зубчика чеснока, 50 г ядер грецкого ореха, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ч. ложки уксуса, 1/2 ч. ложки сахара, 100 г майонеза, соль и перец по вкусу.

Репчатый лук нарезать полукольцами и залить маринадом, смешав уксус, сахар, соль и перец, 1 ст. ложку воды.

Морковь очистить, натереть на крупной терке, обжарить на масле до золотистого цвета, добавить 1 ст. ложку воды и тушить 5 минут.

Яйца очистить и натереть на средней терке. Сыр натереть на крупной терке.

Орехи обжарить на сухой сковороде и истолочь в ступке вместе с чесноком.

Лук отцедить, смешать все ингредиенты и заправить майонезом.

ГРЕЧЕСКИЙ САЛАТ

150 г сыра Фета (Фетаки), 600 г помидоров, 200 г красного сладкого перца, 300 г огурцов, 100 г красного репчатого лука, 200 г оливок без косточек.

Для соуса: 120 мл оливкового масла, 2 ст. ложка лимонного сока, 1 зубчик чеснока, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка зелени орегано, соль и перец по вкусу.

Помидоры нарезать ломтиками, огурцы и лук тонкими полукольцами, перец соломкой, сыр кубиками. Все сложить в салатник, сверху положить сыр и маслины.

Ингредиенты для соуса смешать и взбить до полного растворения сахара и соли. Полить салат соусом, не перемешивать.

Этот салат готовят по-разному, а название одно и тоже: так ко всем перечисленным ингредиентам можно добавить 300 г зеленого салата (порвать на небольшие кусочки руками), не солить совсем и полить только оливковым маслом или добавить 100 г листьев молодого шпината и 1 ч. ложку зелени майорана.

САЛАТ С БРЫНЗОЙ

500 г зеленого салата, 500 г помидоров, 100 г свежих огурцов, 100 г лука-батуна, 2 ст. ложки зелени мяты, 2 ч. ложки зелени орегано, 2 ст. ложки оливкового масла, 6 ч. ложек лимонного сока, 200 г брынзы, 12 шт. черных оливок, соль и перец по вкусу.

Вымыть и обсушить салат, нарезать поперек, красиво разложить на блюде. Нарезать помидоры на четвертинки и положить на салат. Огурцы нарезать тонкими полукружьями и положить верхним слоем. Нарезать лук-батун, посыпать блюдо мятой и орегано. Нарезать брынзу кубиками и украсить салат оливками.

В отдельной посуде смешать оливковое масло, лимонный сок, соль, перец. Полить смесью салат, сразу подавать.

САЛАТ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

200 г цветной капусты, 200 г брюссельской капусты, 1 пучок лука-шалота, 1 стручок сладкого перца, 150 г отварных шампиньонов, 100 г репчатого лука, 50 г редиса, 300 г зеленого салата, 100 г зелени сельдерея, 100 г зелени петрушки,3 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки сока лимона, соль и перец по вкусу.

Цветную и брюссельскую капусту перебрать, промыть, ошпарить, мелко нарубить, соединить с отварными мелко нарезанными шампиньонами, нарезанными луком, редисом, перцем, луком-шалотом. Зелень петрушки, сельдерея, салата нарезать, перемешать с остальными компонентами.

Смешать оливковое масло, сок лимона, соль и перец, взбить до растворения соли и полить салат.

САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С ХЛЕБОМ

400 г помидоров, 100 г свежих огурцов, 100 г красного репчатого лука, 1–2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки зелени базилика, 1/2 лимона, 50 г оливок без косточек, 3 ломтя белого черствого хлеба, 80 мл оливкового масла, 2 ч. ложки уксуса, 1/2 ч. ложки сахара, соль и перец по вкусу.

Помидоры, огурцы, лук, хлеб (предварительно обрезать корки) нарезать кубиками. Добавить раздавленный чеснок, зелень, цедру, натертую с половины лимона, оливки, нарезанные на половинки.

Масло, уксус, сахар, соль и перец смешать и взбить до полного растворения, залить салат и поставить в холодильник на 1–3 часа. Перед подачей украсить дольками лимона и веточками базилика.

ЯПОНСКИЙ САЛАТ ИЗ РИСА

250 г длиннозерного риса, 500 мл воды, 250 г жареной говядины, 2 шт. апельсина, соль по вкусу.

Соус: 1 желток, 1 ч. ложка горчицы, 1 ч. ложка сахара, 1 ст. ложка уксуса, 1 ст. ложка растительного масла, 1 апельсин, 1 ст. ложка маисовой муки, 2 ст. ложки сока лимона, 1/2 чайной ложки соли.

Рис вымыть и отварить до готовности в подсоленной воде.. Откинуть на дуршлаг и облить холодной водой. Желток, горчицу, сахар, уксус, соль взбить хорошенько веничком, прибавить постепенно растительное масло. Сок апельсина развести водой (1 ложку сока в 7 ложках воды), в этой апельсиновой воде развести маисовую муку, вскипятить и сейчас же смешать с майонезом. Рис, кубики мяса и измельченные дольки апельсинов перемешать, салат сбрызнуть соком лимона. Подавать в холодном виде.

САЛАТ РУССКИЙ

200 г белокочанной капусты, 300 г отварного мяса, 300 г отварного картофеля, 100 г зеленого консервированного горошка, 200 г майонеза, 200 г яблок, 2 шт. яиц, соль и перец по вкусу.

Свежую капусту нашинковать и бланшировать в кипятке 3–4 минуты, отжать воду, охладить. Отварное мясо нарезать соломкой, картофель кубиками и соединить все это с охлажденной капустой. Заправить майонезом, солью и перцем, добавить свежие яблоки (предварительно очищенные и нарезанные кубиками), зеленый горошек и украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ СЫРА И ВЕТЧИНЫ

200 г твердого сыра, 200 г постной ветчины, 2 зубчика чеснока, 100 мл майонеза, перец по вкусу.

Сыр натереть на мелкой терке, ветчину на крупной. Чеснок пропустить через пресс и смешать с майонезом, затем залить салат и перемешать. украсить пластинками ветчины, скрученными виде листиков.

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С ГРЕЙПФРУТОМ

400 г отварного куриного мяса, 300 г грейпфрутов, 3 ст. ложки соевого соуса, 3 ст. ложки кунжутного масла, 1 ст. ложка сока лимона.

Куриное мясо без костей и кожицы нарезать кубиками, сложить в миску, сбрызнуть соевым соусом и отставить мариноваться на 30–40 минут, затем излишки соуса слить.

Грейпфрут очистить от кожуры и внутренних перепонок, дольки порвать руками на кусочки примерно такие же, как кусочки мяса, добавить к мясу и сбрызнуть кунжутным маслом и соком лимона. После этого салат поставить на 2–3 часа в холодильник.

САЛАТ С КУРИЦЕЙ

700 г отварного куриного мяса, 500 г отварного картофеля, 300 г соленых огурцов, 100 г зеленого салата, 120 г консервированного зеленого горошка, 6 шт. вареных вкрутую яиц, 60 г отварных креветок, 50 г чернослива, 1ч. ложка сахарного песка, 100 мл острого томатного соуса, 200 мл сметаны, 200 мл майонеза, веточки зелени петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.

Куриное мясо нарезать небольшими ломтиками, оставить несколько длинных ломтиков для украшения. Картофель отварить в «мундире», очистить и нарезать тонкими ломтиками. Огурцы разрезать вдоль, удалить семена и нарезать ломтиками. Яйца очистить, мелко нарезать, одно оставить и нарезать кружками для украше-

ния салата. Листья салата вымыть, отложить несколько для укладки на дно блюда, остальные нарезать длинными полосками. В отдельной посуде смешать все ингредиенты, заправить соусом из сметаны, майонеза и томатного соуса, посолить, поперчить по вкусу.

Переложить в салатник на листья зеленого салата, украсить кружками яйца, ломтиками курицы, черносливом и веточками зелени.

САЛАТ ИЗ ДИКОГО РИСА И КОПЧЕНОЙ КУРИЦЫ

150 г дикого риса, 1 ст. ложка оливкового масла, 2 копченые куриные грудки, 1 консервированный абрикос, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка белого винного уксуса, 1 ст. ложка лимонного сока, 1/2 ст. ложки порошка карри, 3 ст. ложки оливкового масла, 6 ст. ложек сметаны, 3 ст. ложки газированной воды, 2 побега зеленого лука.

Рис всыпать в кастрюлю с 600 мл кипятка, размешать и варить, помешивая, 40 минут, пока вся вода не впитается, а зерна не раскроются. Переложить рис в миску, добавить соль, масло, хорошо перемешать. Накрыть крышкой, дать остыть. Грудки нарезать кубиками со стороной 2 см. Смешать с диким рисом, накрыть крышкой. Поместить в блендер абрикос, чеснок, уксус, лимонный сок и карри, размолоть в однородную массу. Не выключая блендера, тонкой струйкой влить масло. Выложить массу в миску, добавить сметану и грубо перемешать. Перед подачей влить газированную воду, как следует перемешать. Лук нарезать наискосок кусочками длиной 3 см и посыпать рис с курицей. Отдельно подать заправку.

САЛАТ С ВЕТЧИНОЙ И КУКУРУЗОЙ

500 г нежирной ветчины, 400 г консервированной кукурузы, 800 г консервированной зеленой фасоли, 400 г маринованных грибов, 150 г вареной моркови, 4 шт. вареных вкрутую яиц, 1–2 зубчика чеснока, 200 мл майонеза, соль и перец по вкусу.

Консервированные овощи откинуть на дуршлаг и оставить на 1 час до полного удаления влаги. Стручки фасоли (можно заменить на отварную) нарезать небольшими полосками, грибы нарезать ломтиками.

Ветчину нарезать тонкой соломкой, вареную морковь и яйца натереть на крупной терке. Чеснок пропустить через пресс.

Все смешать, добавить майонез и аккуратно вымешать салат, дать настояться 30–40 минут.

САЛАТ «ЦЕЗАРЬ» С КУРИЦЕЙ

300 г зеленого салата, 3 шт. ломтика «тостерного» хлеба, 1–2 зубчика чеснока, 4 ст. ложки оливкового масла, 2 шт. яиц, 200 г отварного куриного мяса, 1 шт. лимона, 1/2 ч. ложки Уорчестерского соуса, 2 ст. ложки тертого сыра, соль и перец по вкусу.

Салат разобрать на отдельные листья, вымыть, обсушить в дуршлаге и убрать в холодильник на 3 часа.

Хлеб нарезать мелкими кубиками, высушить в духовке до хрустящего состояния, примерно полчаса. Чеснок раздавить и положить в сковороду с 2 ст. ложками оливкового масла и прогреть на небольшом огне 3–5 минут, добавить сухари, перемешать и поджаривать еще 5 минут, помешивая. Отставить пока в сторону.

Яйца проткнуть аккуратно с тупого конца спицей и опустить в горячую воду на 1 минуту, следить, чтобы вода не кипела.

Салатник натереть чесноком, вынуть зеленый салат из холодильника и порвать его на крупные куски руками, посолить, поперчить, полить соком половины лимона, 2 ст. ложками оливкового масла и Уорчестерским соусом, перемешать, попробовать и добавить при необходимости сок второй половины лимона. Разбить в салат яйца и снова перемешать, всыпать сухарики вместе с чесночным маслом, перемешать. Сверху положить куриное белое мясо, разобранное на волокна.

Вместо отварного куриного мяса в этот салат можно положить мясо копченой курицы, нарезанное кубиками, мясо креветок или анчоусы.

САЛАТ-АССОРТИ

500 г куриной печени, 250 г репчатого лука, 100 г свеклы, 100 г моркови, 200 г белокочанной капусты, 300 г соленых огурцов, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка муки, 2 ч. ложки сока лимона, 2 ст. ложки уксуса, 100 мл майонеза, соль и перец по вкусу.

Куриную печень перебрать, вымыть, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на 2 ст. ложках растительного масла с 50 г репчатого лука до готовности, охладить, нарезать тонкими ломтиками.

Свеклу очистить, натереть на крупной терке, обжарить на 1 ст. ложке растительного масла, посолить, сбрызнуть лимонным соком, откинуть на дуршлаг, чтобы масло стекло.

Морковь очистить, натереть на крупной терке, обжарить на 1 ст. ложке растительного масла, посолить, сбрызнуть лимонным соком, откинуть на дуршлаг, чтобы масло стекло.

Репчатый лук нарезать полукольцами, залить смесью из уксуса, сахара и соли на 5–10 минут, затем отжать.

Капусту тонко нашинковать, сбрызнуть уксусом, смешанным с сахаром, через 10–15 минут отжать.

Соленые огурцы мелко нарезать и откинуть для удаления лишнего сока.

В центр большого плоского блюда выложить горкой печень, а вокруг кучками выложить подготовленные овощи, в центр каждой кучки положить по ложке майонеза.

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ И ИЗЮМА

100 г изюма, 100 г апельсинового сока, 50 г кедровых орешков, 450 г отварного куриного мяса, 70 г оливкового масла, 1 ст. ложка белого винного уксуса, 2 ч. ложки бальзамического уксуса, 1/2 ч. ложки молотой гвоздики, листья зеленого салата, соль и перец по вкусу.

В небольшой кастрюле довести до кипения изюм и апельсиновый сок, снять с огня и дать настояться 20 минут, затем слить жидкость и отставить в сторону фрукты.

Положить орешки в небольшую кастрюлю или сковороду без масла, подержать, помешивая, на среднем огне 3 минуты, пока не подрумянятся. Орешки, цыпленка и другие ингредиенты (кроме листьев салата) переложить в миску и хорошо перемешать. Оставьте на 30 минут. Листьями салата выстелить дно салатника и выложить сверху приготовленный салат.

САЛАТ ИЗ ГОВЯДИНЫ И ГРИБОВ

400 г охлажденной отварной постной говядины, 250 г маринованных грибов, 6 перьев зеленого лука, 1 шт. сладкого красного перца, листья зеленого салата.

Для соуса: 150 мл густой сметаны, 1 ст. ложка хрена, 2 ст. ложки лимонного сока, соль и перец по вкусу.

Нарезать говядину тонкими полосками, добавить нарезанные тонкими ломтиками грибы. Перец очистить от плодоножки и семян, нарезать тонкой соломкой. Зеленый лук нашинковать. Смешать все компоненты.

В сметану положить натертый хрен, лимонный сок, соль и перец, тщательно перемешать и залить приготовленный салат, аккуратно вымешать. Дно салатника выстелить листьями зеленого салата и выложить сверху салат.

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С МАНДАРИНАМИ

500 г копченого филе курицы, 400 г консервированных ананасов, 300 г мандаринов, 100 мл майонеза.

Филе нарезать кубиками, ананасы отцедить и нарезать кубиками. Мандарины тщательно очистить и разделить на дольки. Компоненты смешать, залить майонезом, дать настояться 30 минут.

САЛАТ ПО-КИТАЙСКИ

100 г свинины, 50 г моркови, 50 г лука, 150 г картофеля, 200 г растительного масла, 2 ст. ложки соевого

соуса, 1 ст. ложка уксуса, 1 ч ложка сахара, перец, соль, приправы — по вкусу.

Мясо нарезать тонкой соломкой и обжарить в глубокой сковороде, добавить нарезанную соломкой морковку и лук, пассеровать. Сырой картофель нарезать соломкой и положить в кипяток на 3 минуты, воду слить и залить еще раз кипятком на 2 минуты. Картофель добавить к мясу, морковке и луку, посолить, поперчить, добавить сахар, уксус и готовить 5–7 минут. Перед подачей на стол заправить соевым соусом.

САЛАТ ПИКАНТНЫЙ

500 г филе курицы, 300 г черного сладкого винограда, 100 г фисташек, по одному пучку укропа, петрушки, зеленого лука, 200 г майонеза.

Филе курицы нарезать кусочками и обжарить, остудив, сбрызнуть лимонным соком. Виноград порезать на 4 части, фисташки мелко порубить. Все компоненты соединить с зеленью, добавить майонез и перемешать.

САЛАТ ЗАКУСОЧНЫЙ

200 г куриного филе (грудка), 100 г репчатого лука, 200 г отварного картофеля, 4 шт. яиц, 100 г твердого сыра, 1 ст. ложка уксуса, 1 ч. ложка сахара, 1–2 зубчика чеснока, 250 мл майонеза, соль и перец по вкусу.

Куриное филе предварительно обжарить до готовности на растительном масле, охладить и нарезать мелкими кусочками. Репчатый лук нарезать полукольцами, бланшировать 1–2 минуты в кипятке, затем обсушить, посыпать солью, сахаром, сбрызнуть уксусом и отставить мариноваться на 10–15 минут, затем отжать. Отварной картофель натереть на крупной терке.

На плоское блюдо ровным слоем выложить нарезанное куриное мясо, посолить, поперчить, промазать майонезом, сверху положить ровным слоем полукольца лука, затем тертый картофель, промазать майонезом. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, разрезать вдоль пополам и вынуть желтки. Желтки растереть с перцем, солью, раздавленным чесноком и майонезом, начинить этим фаршем половинки белков и уложить сверху на салат срезом вниз. Залить сверху майонезом и засыпать тертым на мелкой терке сыром.

САЛАТ ИЗ ЖАРЕННОГО КУРИНОГО МЯСА

500 г белого куриного мяса, 4 шт. яиц, 200 г твердого сыра, 250 мл майонеза, 50 г миндаля, 2 ст. ложки растительного масла, 1 шт. свежего огурца, листья зеленого салата, карри, соль и перец по вкусу.

Куриное мясо нарезать небольшими кусками, обмазать смесью карри, соли и перца и оставить мариноваться на кухне в течение 40–60 минут, затем обжарить до готовности на растительном масле без запаха, охладить и нарезать маленькими кусочками.

Яйца сварить вкрутую, очистить и натереть на терке. Сыр натереть на мелкой терке.

Миндаль обжарить на сухой сковороде и измельчить в ступке.

Дно плоского блюда выстелить листьями зеленого салата, первым слоем ровно распределить половину куриного мяса, промазать майонезом, посыпать тертым миндалем, слой тертого сыра, промазать майонезом, посыпать миндалем, слой из половины тертых яиц, майонез и повторить, укладывая слои в той же последовательности. На последний слой майонеза уложить красиво нарезанные лепестки свежего огурца.

САЛАТ С КУРИЦЕЙ И СЫРОМ

350 г отварного мяса курицы, 125 г отварного коричневого риса, 125 г мягкого сыра (Адыгейского или Фета), 3 шт. яблок, 6 шт. редисок, 2 черешка сельдерея, 3 ст. ложки белого изюма, 150 г несладкого йогурта (кефира), 1 ст. ложка майонеза, 1 ст. ложка лимонного сока.

Мясо нарезать небольшими кусочками, сыр нарезать кубиками. Яблоки очистить и удалить сердцевину, 2 из них натереть на крупной терке, а третье нарезать дольками, окунуть в лимонный сок и отложить для украшения салата. Редис и сельдерей измельчить.

Соединить курицу, сыр, рис, яблоки, редис, изюм и сельдерей. Смешать йогурт с майонезом, залить салат, перемешать и украсить дольками яблока.

САЛАТ С ГОВЯДИНОЙ И ОРЕХАМИ

200 г отварной говядины, 300 г отварной свеклы, 150 г отварной моркови, 4 шт. вареных вкрутую яиц, 50 г ядер грецких орехов, 100 г твердого сыра, 100 мл майонеза, 4 зубчика чеснока, веточки зелени, соль и перец по вкусу.

Свеклу натереть на крупной терке, уложить на дно салатника и промазать майонезом. Чеснок, пропущенный через пресс, смешать с мелко нарезанной говядиной и уложить следующим слоем, промазать майонезом. Морковь натереть на мелкой терке и уложить следующим слоем, промазать майонезом. Яйца натереть на мелкой терке и уложить следующим слоем, промазать майонезом. Последний слой — тертый на мелкой терке сыр, обильно промазанный майонезом и засыпанный толчеными орехами. Поставить в холодильник на 2–3 часа. Перед подачей на стол украсить веточками зелени.

САЛАТ СЛОЖНЫЙ

500 г отварного куриного мяса,150 г тертого твердого сыра, 5 шт. вареных вкрутую яиц, 100 г яблок, 100 г чернослива, 150 г ядер грецких орехов, 500 мл майонеза, соль и перец по вкусу.

Куриное филе порвать руками на волокна и уложить на дно салатника, засыпать тертым на крупную терку сыром, обильно смазать майонезом. Яйца очистить и отделить белки от желтков, белки измельчить и посыпать сверху на салат, затем потереть на крупную терку очищенное от кожицы и сердцевины яблоко, полить майонезом. Желтки потереть на крупную терку и уложить следующим слоем. Заранее замоченный в кипятке чернослив обсушить, вынуть косточки и нарезать соломкой, уложить на желтки и промазать майонезом. Ядра грецких орехов обжарить на сухой сковороде и измельчить, засыпать салат. Дать постоять в холодильнике 1,5–2 часа.

САЛАТ С АНАНАСАМИ И КУРИЦЕЙ

500 г отварного куриного мяса, 400 г консервированных ананасов, 100 мл майонеза, 100 г твердого сыра, зерна граната для украшения, перец по вкусу.

Отварное мясо курицы мелко нарезать и уложить на дно глубокого салатника. Сверху выложить консервированные ананасы, нарезанные на небольшие кусочки. Все залить майонезом. Сверху — тертый на мелкой терке голландский сыр. Украсить сверху зернами граната, или ядрами грецких орехов. У этого салата возможны варианты как то, отварное мясо заменяется копченым, а вместо сыра можно добавить очищенные и разобранные на дольки 3–4 мандарины.

САЛАТ С АНАНАСАМИ И КУРИНЫМ ФИЛЕ

700 г куриного филе, 400 г консервированных ананасов, 450 г отварных грибов, 4 шт. яиц, 2 ст. ложки зелени лука, 280 г консервированной кукурузы, 250 мл майонеза, соль и перец по вкусу.

Филе нарезать на полоски отварить до полуготовности. Порезать на мелкие кусочки и выложить филе на сковородку, обжарить хорошенько, потом вылить туда сок от компота и тушить до полного впитывания сока. Грибы мелко нарезать, добавить зелень лука, нарезанные кусочками ананасы, сваренные вкрутую и нарезанные яйца. Все смешать, добавить кукурузу. Майонезом заправить непосредственно перед подачей на стол.

САЛАТ ОЛИВЬЕ

200 г отварного куриного мяса, 500 г отварного картофеля, 200 г отварной моркови, 100 г репчатого лука, 100 г яблок, 200 г консервированного зеленого горошка, 3 шт. вареных яиц, 100 г маринованных огурцов.

Для заправки: 500 мл сметаны, 1 ст. ложка столовой горчицы, 1 ч. ложка 6% уксуса, 1 ч. ложка сахара, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.

Все ингредиенты салата очистить и нарезать одинаковыми мелкими кусочками, добавить консервированный горошек, перемешать.

Для заправки смешать сметану, горчицу, уксус, сахар, зелень, соль и перец, хорошо вымешать и залить салат.

ГОРЯЧАЯ ЗАКУСКА

700 г куриных ножек, 400 г свежих грибов, 100 г репчатого лука, 200 г 22% сливок, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка зелени петрушки и укропа, соль и перец чили по вкусу.

Мясо сварить в подсоленной воде со специями, вынуть и охладить. Грибы нарезать пластинками и обжарить на растительном масле 10 минут, добавить нарезанный кубиками лук и тушить 5–7 минут, добавить зелень, перец чили, продолжать тушить 3–4 минуты. Добавить на сковороду с овощами сливки, перемешанные с мукой, перемешать и тушить до густоты. Куриные ножки разобрать от костей, мясо порвать руками на мелкие волокна и положить в сковороду к грибам, добавить столовую ложку воды, перемешать и тушить 3–4 минуты.

КУРИЦА В МАЙОНЕЗЕ

1,2–1,5 кг отварного куриного мяса, 300 г свежих огурцов, 300 г отварного картофеля, 3 шт. вареных вкрутую яиц, 100 г консервированного зеленого горошка, 250 г отварной моркови, 200 г зеленого салата, 2 ст. ложки

сахарного песка, 15 г желатина, 500 мл майонеза, соль и перец по вкусу.

Желатин развести бульоном и держать в теплом месте до полного растворения. Майонез выложить в миску и растереть с сахаром.

Огурцы, отварные овощи и яйца нарезать кубиками, добавить консервированный зеленый горошек, перемешать с половиной майонеза, разложить на блюде на листья зеленого салата. Остуженное куриное мясо отделить от костей и положить сверху на салат. Оставшийся майонез смешать с растворенным желатином, поставить в холодную воду и взбивать венчиком до образования пены. Залить полученным соусом салат с курицей, сверху украсить дольками помидора и салатными листьями. До подачи на стол подержать в холодильнике 1,5–2 часа.

САЛАТ С БЕКОНОМ

300 г копченого куриного мяса, 100 г бекона, 1 ч. ложка растительного масла, 2 ломтя белого черствого хлеба, 200 г помидоров, 300 г кресс-салата, 250 мл йогурта, 2 ст. ложки майонеза, 1–2 зубчика чеснока, 1/2 лимона, соль и перец по вкусу.

Бекон нарезать узкими полосками и обжарить на масле, выложить в тарелку без масла, а на сковороде обжарить хлеб, нарезанный мелкими кубиками.

Мясо нарезать кубиками, добавить нарезанные мелкими кубиками помидоры и тонко нарезанный кресс-салат.

С половины лимона на терке снять цедру и выдавить сок. Смешать йогурт, майонез, цедру и сок лимона, раздавленный чеснок, соль и перец. Этой смесью заправить салат. Дать настояться 30–40 минут, перед подачей насыпать сухариков.

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ ИЗ ВЕТЧИНЫ

350 г ветчины, 300 г свежих огурцов, 150 г сладкого красного перца, 400 г консервированной кукурузы, 300 г

твердого сыра, 200 мл майонеза, листья салата, перец по вкусу.

Ветчину и огурцы нарезать соломкой, перец болгарский кубиками, сыр натереть на крупной терке, добавить кукурузу и черный перец. На дно креманки положить лист салата и послойно выложить компоненты: огурцы, перец, ветчина, кукуруза, сыр. Перед подачей на стол залить майонезом, смешанным с перцем.

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ С ЯЗЫКОМ

300 г отварного языка, 300 г отварного куриного филе, 250–300 г свежих огурцов, 200 г твердого сыра, 2 ст. ложки зелени петрушки и укропа, 50 г ядер грецких орехов.

Для заправки: 2 ст. ложки готового хрена, 3 ст. ложки майонеза, 3 ст. ложки сметаны, соль и перец по вкусу.

Сыр натереть на крупной терке, все остальные продукты нарезать одинаковыми мелкими кубиками. Орехи обжарить и истолочь. Укладывать в креманки слоями в следующей последовательности: огурцы, язык, куриное мясо, сыр, зелень, соус и посыпать орехами. Соус приготовить, смешав вместе хрен, майонез, сметану, соль и перец. Перед подачей выдержать в холодильнике 8–10 часов.

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С ОРЕХАМИ

200 г куриного мяса, 100 г шампиньонов, 50 г сыра, 3 яйца, 150 г репчатого лука, 100 г ядер грецких орехов, 250 мл майонеза, перец сладкий молотый и черный по вкусу, веточки зелени.

Шампиньоны нарезать соломкой и обжарить на растительном масле, добавить нашинкованный лук и обжарить на растительном масле до готовности. Отварную курицу мелко нарезать, сыр натереть на крупной терке, вареные яйца мелко нарезать. Все компоненты соединить, добавить мелко рубленые орехи и заправить майонезом, смешанным с черным молотым и красным сладким перцем. Выложить в салатник и украсить зеленью.

ГРУЗИНСКИЙ САЛАТ

300 г отварного куриного филе, 300 г сыра сулугуни, 150 г ядер грецких орехов, 100 г репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки зелени кинзы, 250 мл майонеза, соль и перец по вкусу.

Отварное белое мясо и сыр сулугуни нарезать одинаковыми мелкими кубиками. Ядра грецких орехов слегка обжарить на сухой сковороде и измельчить небольшими кусочками. Репчатый лук нарезать кубиками, обжарить до золотистого цвета и добавить в салат. Смешать все ингредиенты, добавить зелень и майонез, посолить и поперчить.

САЛАТЫ С РЫБОЙ И МОРЕПРОДУКТАМИ

САЛАТ С КРАСНОЙ ИКРОЙ

100 г красной икры, 150 г свежих огурцов, 2 ст. ложки сметаны.

Огурцы очистить от кожицы и нарезать мелкими кубиками, смешать с икрой и заправить сметаной.

САЛАТ-ТОРТ ИЗ РЫБЫ

200 г копченой рыбы, 300 г творога, 200 мл сливок, 2 ст. ложки лимонного сока, 15 г быстрорастворимого желатина, 100 г свежих огурцов, 1 пучок зелени укропа, соль и перец по вкусу.

Желатин растворить в горячем лимонном соке. Рыбу очистить от кожицы и костей, нарезать небольшими кусочками, смешать с нежирным, сухим творогом. Укроп мелко нарезать и добавить к рыбе. Сливки взбить, добавить к рыбе, посолить, поперчить. Желатин тоненькой струйкой влить в творожно-рыбную массу и перемешать. Дно разъемной формы выстлать пищевой пленкой. Огурцы нарезать тонкими кружочками и плотно уложить на дно формы, сверху выложить приготовленную массу, выровнять верхнюю поверхность и поставить в холодильник на 6–8 часов. Сверху на форму положить блюдо, в котором салат будет стоять на столе, и перевернуть, убрать форму, салат украсить по желанию лимонными дольками и зеленью.

САЛАТ ИЗ РЫБЫ С ЯБЛОКАМИ

300 г отварной рыбы, 100 г яблок, 100 г свежих огурцов, 150 г свежих помидоров, 50 г лимонного сока, 50 г

майонеза, 50 г сметаны, 2 ст. ложки готовой столовой горчицы, соль и перец по вкусу, зелень, листья зеленого салата.

Филе отварной рыбы нарезать небольшими ломтиками, удалить кости. Лук нарезать кольцами, посолить и сбрызнуть лимонным соком. Огурцы, помидоры нарезать кольцами. Приготовить заправку из смеси майонеза, сметаны, лимонного сока, горчицы, соли и перца.

В глубокое блюдо положить листья зеленого салата, затем слоями уложить ингредиенты в такой последовательности: рыба, лук, огурцы, помидоры. Полить заправкой, не перемешивая. Украсить салат веточками зелени.

САЛАТ ИЗ ЖАРЕНОГО СУДАКА

300 г рыбы, 300 г отварного картофеля, 200 г корня сельдерея, 100 г репчатого лука, 150 г яблок, 100 г майонеза, 50 г лимонного сока, зелень, соль и перец по вкусу.

Филе судака очистить от костей, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить до готовности, затем сбрызнуть лимонным соком, посыпать зеленью и охладить. Затем нарезать ломтиками, добавить нарезанные кубиками лук, отварной картофель, яблоки. Сельдерей натереть на терке и добавить к салату. Все перемешать, сбрызнуть лимонным соком и заправить майонезом.

Украсить салат кольцами вареного яйца и зеленью. Перед подачей на стол салат охладить.

САЛАТ ИЗ СОЛЕНОЙ КРАСНОЙ РЫБЫ

200 г красной соленой рыбы, 3 шт. вареных яиц, 200 г отварного риса, 100 г соленых грибов, 100 г рубленой зелени лука, 50 г майонеза, 50 г острого томатного соуса, красный перец по вкусу.

Рис отварить в большом количестве воды до готовности, промыть и отцедить. Рыбу нарезать небольшими ломтиками и залить молоком на 30 минут, затем отцедить и обсушить. Яйца и грибы нарезать кубиками, до-

бавить рыбу, рис и рубленую зелень лука. Смешать майонез и острый томатный соус, залить заправкой салат, поперчить и перемешать, подавать охлажденным.

САЛАТ ИЗ СОЛЕНОЙ РЫБЫ

500 г морской рыбы пряного посола, 400 г отварного картофеля, 100 г отварной моркови, 100 г рубленой зелени лука, 50 г маслин без косточек, 50 г лимонного сока, 50 г оливкового масла, зелень и перец по вкусу.

Соленую рыбу (ставрида, скумбрия) очистить от костей и кожицы, нарезать ломтиками. Отварной картофель нарезать кружочками и уложить на дно салатника, сверху уложить филе рыбы, засыпать рубленой зеленью лука. Смешать растительное масло, лимонный сок и перец. Морковь нарезать кружочками. Украсить салат кружочками моркови, маслинами и полить салат заправкой, не перемешивая.

САЛАТ С ТРЕСКОЙ

250 г вареной трески, 200 г отварного картофеля, 100 г свежего огурца, 100 г хрена, 100 г майонеза, 2 ч. ложки уксуса или лимонного сока, зеленый лук, зелень петрушки.

Вареную холодную треску нарезать кусочками. Картофель и огурцы нарезать соломкой или кружочками. Для приготовления соуса хрен натереть на мелкой терке, смешать с майонезом, солью и уксусом. Смешать приготовленный соус с рыбой, картофелем и огурцами. Переложить готовый салат в салатник, посыпать зеленым луком, украсить веточками петрушки.

СЕЛЬДЬ В СМЕТАНЕ

200 г сельди, 100 г репчатого лука, 100 г яблок, 200 г сметаны, 500 г молока, зелень, соль, сахар и уксус по вкусу.

Очистить сельдь, освободить от костей, залить молоком на 3–4 часа. Очистить сельдь от приставшего молока, обсушить и порезать поперек и уложить в глубокий салатник. Репчатый лук мелко порезать, яблоки натереть на крупной терке и соединить все со сметаной, добавить уксус, сахар и соль по вкусу. Хорошо размешать и залить этой смесью приготовленную сельдь.

САЛАТ ИЗ РЫБЫ И МЯСА

300 г отварной рыбы, 300 г отварного мяса, 200 г отварной свеклы, 200 г соленого огурца, 1шт. вареного яйца, 500 г отварного картофеля, 100 г жареных грибов, 100 г квашеной капусты, 200 г консервированной зеленого горошка, 100 г маслин, 1 шт. лимон.

Для заправки: 100 г растительного масла, 2 ст. ложки готовой столовой горчицы, соль, сахар и перец по вкусу.

Все ингредиенты нарезать мелкими кубиками. Из половины лимона выдавить сок, а вторую половину и яйцо нарезать кольцами для украшения салата. Приготовить заправку, тщательно перемешав растительное масло, лимонный сок, столовую горчицу, сахар, соль и перец. Залить салат заправкой и хорошо перемешать. Выложить в салатник и украсить кольцами яйца и лимона.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С ГРИБАМИ

500 г сельди, 200 г помидоров, 250 г маринованных грибов, 200 г репчатого лука, 500 г молока, 200 г майонеза, соль и перец по вкусу, зелень.

Филе сельди очистить от костей, мелко порезать и замочить в молоке на 2–3 часа. Лук нарезать кольцами, положить в дуршлаг и обдать кипятком. Грибы нарезать тонкими ломтиками. Свежие помидоры нарезать тонкими ломтиками. Филе рыбы отцедить, обсушить и смешать с остальными ингредиентами.

Приготовить заправку из майонеза, соли и перца. Переложить продукты в салатник и залить заправкой, перемешать и украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ ГОРБУШИ ИЛИ ДРУГОЙ КРАСНОЙ РЫБЫ

300 г филе соленой красной рыбы, 100 г вареного картофеля, 100 г вареной цветной капусты, 2 шт. свежих огурцов, 2 шт. помидоров 200 г консервированного зеленого горошка, 150 г майонеза, 1 ст. ложка острого томатного соуса, зелень, соль и перец по вкусу, листья зеленого салата.

Рыбу предварительно нарезать тонкими ломтиками и залить молоком на 15 минут.

Картофель, огурцы, помидоры нарезать тонкими ломтиками. Слить молоко и слегка обсушить кусочки рыбного филе, затем добавить их к овощам. Разобрать на соцветия цветную капусту и положить в салат. Добавить консервированный зеленый горошек. Заправить майонезом, смешанным с острым томатным соусом, солью и перцем.

Глубокое блюдо застелить листьями зеленого салата и выложить горкой подготовленные компоненты. Полить майонезом и украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ РЫБЫ И РАКОВ

500 г рыбы, 20 шт. раков, 500 г зеленого салата, 8 шт. яиц, сваренных вкрутую, 500 г свежих огурцов, 400 г майонеза, 1 ст. ложка сахара, соль и перец по вкусу.

Рыбу, раков и яйца отварить и очистить. Нарезать рыбу крупными кубиками, яйца разделить на четвертинки, раковые шейки и мясо клешней оставить целыми. Огурцы нарезать лапшой, так же нарезать листья вымытого и обсушенного салата. Салат и огурцы заправить майонезом, хорошо перемешать и уложить вперемежку с рыбой, яйцами и раками. Залить майонезом, смешанным с сахаром, сверху украсить салат раковыми шейками, кружочками вареных яиц и листьями зеленого салата.

САЛАТ ИЗ КОПЧЕНОЙ РЫБЫ С ОВОЩАМИ

200 г рыбы горячего копчения, 100 г консервированного зеленого горошка, 100 г вареной цветной капусты, 150 г отварного картофеля, 100 г отварной моркови, 100 г свежего огурца, 200 г свежих помидоров, 2 шт. вареных яиц, 100 г майонеза, соль, зелень и перец по вкусу.

Филе рыбы, картофель, морковь, огурец и яйца нарезать ломтиками. Капусту разобрать на соцветия. Ломтики рыбы выложить на середину блюда, полить частью майонеза. Вокруг уложить подготовленные овощи и яйца, посолить, поперчить, заправить оставшимся майонезом. Украсить кольцами помидоров и зеленью.

САЛАТ ИЗ РЫБЫ ХОЛОДНОГО КОПЧЕНИЯ

300 г филе рыбы холодного копчения, 400 г белокочанной капусты, 200 г моркови, 200 г пастернака, 100 г репчатого лука, 2 шт. сладкого перца, 100 г консервированного горошка, 100 г сметаны, 1ч. ложка соевого соуса, 1 ст. ложка 3% уксуса.

Лук нашинковать полукольцами, посолить, сбрызнуть уксусом или лимонным соком и отставить на 15–20 минут.

Морковь и пастернак нашинковать тонкой соломкой и припустить на сковороде до мягкости, добавив немного воды, затем охладить. Капусту нашинковать тонкой соломкой, заправить уксусом, прогреть до оседания и охладить. Сладкий перец нарезать соломкой. Рыбу нарезать ломтиками, соединить с овощами, зеленым горошком и залить заправкой, которую приготовить, смешав сметану и соевый соус.

САЛАТ ИЗ КОПЧЕНОЙ РЫБЫ С ХРЕНОМ

300 г филе копченой рыбы, 3 шт. вареных яйца, 200 г отварного картофеля, 3 ст. ложки тертого хрена, 150 г майонеза, листья зеленого салата, зелень соль, перец по вкусу.

Подготовить рыбу, очистив ее от костей и кожицы, нарезать небольшими ломтиками. Вареные яйца и картофель очистить и нарезать кубиками. Корень хрена натереть на мелкой терке. На дно салатника уложить листья зеленого салата, затем слоями картофель, рыбу, хрен и яйца, посолить и поперчить.

Заправить салат майонезом, не перемешивая, и украсить мелко рубленой зеленью.

САЛАТ-АССОРТИ С КОПЧЕНОЙ РЫБОЙ

300 г филе копченой рыбы, 200 г вареного картофеля, 200 г вареной моркови, 200 г вареной свеклы, 200 г соленого огурца, 200 г квашеной капусты, 200 г соленых грибов, 50 г репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка орехов, 100 г растительного масла, 100 г майонеза, 1 шт. вареного яйца, листья зеленого салата, зелень, соль, сахар и перец по вкусу.

Подготовить рыбу, удалив кости и кожу, нарезать небольшими ломтиками и уложить на середину большого плоского блюда, застеленного листьями зеленого салата. Нарезать картофель мелкими кубиками, посолить поперчить, слегка сбрызнуть растительным маслом и уложить небольшой горкой рядом с рыбой. Соленые огурцы нарезать тонкой соломкой, сбрызнуть растительным маслом и уложить горкой рядом с картофелем. Морковь натереть на крупной терке, посолить, поперчить, смешать с измельченным зубком чеснока и майонезом, выложить на блюдо рядом с солеными огурцами. Квашеную капусту смешать с половиной нашинкованного репчатого лука, сбрызнуть растительным маслом и уложить горкой на блюде. Свеклу натереть на крупной терке, смешать с измельченными ядрами грецкого ореха и чесноком. В свеклу добавить майонез, соль, перец, все вместе перемешать и уложить горкой. Мелко нарезать соленые грибы, смешать с оставшимся репчатым луком, сбрызнуть растительным маслом и уложить горкой рядом с рыбой и другими овощами.

Украсить салат натертым яйцом и веточками зелени.

САЛАТ С РЫБОЙ И КРАБАМИ

200 г филе рыбы, 200 г мяса консервированных крабов или креветок, 200 г отварного картофеля, 100 г свежих помидоров, 200 г консервированных огурцов, 150 г листьев зеленого салата, 100 г майонеза, 100 г оливок без косточек, 1 шт. лимона, зелень.

Картофель и рыбу отварить и охладить. Огурцы, помидоры, картофель, рыбу и мясо крабов нарезать кубиками, зеленый салат — соломкой, оливки колечками. Все смешать, заправить майонезом, украсить зеленью, лимоном и оливками.

САЛАТ ИЗ КОПЧЕНОЙ РЫБЫ

300 г филе копченой рыбы, 3 шт. болгарского красного перца, 200 г помидоров, 100 г свежих огурцов, 3 шт. вареных яиц, 100 г репчатого лука, 100 г растительного масла, 100 г острого томатного соуса, 100 г зеленого лука, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка 3% уксуса, листья зеленого салата, соль, перец по вкусу.

Репчатый лук нарезать полукольцами, посолить, сбрызнуть уксусом. Болгарский сладкий перец, помидоры, огурцы и яйца нарезать кольцами. Рыбу очистить и нарезать тонкими ломтиками. На дно глубокого салатника уложить листья зеленого салата, затем слоями уложить все ингредиенты в следующей последовательности: репчатый лук, болгарский перец, рыба, помидоры, огурцы, яйца. Последний слой нашинкованного зеленого лука, чеснока и зелени. Заправить салат соусом из растительного масла, острого томатного соуса, соли и перца. Перед подачей слегка охладить.

САЛАТ ИЗ РЫБНЫХ КОНСЕРВОВ

250 г консервированной рыбы (сайры, горбуши, лосося), 6 шт. вареных яиц, 200 г отварной моркови, 250 г твердого сыра, 250 г майонеза, 100 г лука зеленого, зелень, соль и перец по вкусу.

Морковь предварительно сварить и охладить, натереть на крупной терке. Яйца сварить, очистить и отделить белок от желтка, отдельно натереть на мелкой терке. Сыр натереть на мелкой терке. Лук мелко порезать. Рыбу выложить в миску, удалить крупные хрящевые кости, разломить на мелкие кусочки, добавить лук, масло от консервов и перемешать.

В глубокий салатник выложить слой рыбы с луком, на него слой тертого яичного белка, затем слой тертой моркови, на него, сверху слой тертого сыра. Все слои промазывать майонезом, посолить, поперчить. Залить все майонезом и посыпать тертым яичным желтком.

Салат охладить в холодильнике 2 часа, перед подачей украсить зеленью.

ВИНЕГРЕТ ИЗ РЫБЫ

700 г рыбы, 300 г отварной свеклы, 200 г отварного картофеля, 300 г соленых огурцов, 300 г свежих огурцов, 100 г маринованных грибов, 100 г маслин без косточек, 250 г майонеза, 100 г растительного масла, 50 г лимонного сока, зелень, соль и перец по вкусу.

Для соуса: 2 ч ложки сухой горчицы, 2 ч. ложки сахара, 150 г оливкового масла, уксус по вкусу.

Освободить филе рыбы от костей и кожи, нарезать тонкими широкими ломтиками, уложить на эмалированный противень, политый маслом, сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить и запечь в духовке.

Сварить свеклу и картофель, остудить, нарезать ровными кружками, а затем длинными ровными полосками. Обрезки порезать на мелкие кубики, добавить к ним так же нарезанные, очищенные от кожицы соленые и свежие огурцы. Мелкорубленые овощи заправить соусом: горчицу, соль, сахар растереть в однородную массу, в нее постепенно, по 1 ч. ложке, втереть все оливковое масло, влить уксус по вкусу. Заправленные овощи положить на длинное блюдо в виде валика. Смазать его майонезом, сверху поперек разложить рядами рыбу, нарезанную свеклу, картофель, соленые и свежие огурцы, грибы и

маслины. Смазать снова майонезом так, чтобы не было видно продуктов. Посыпать сверху рубленой зеленью и держать до подачи на холоде.

САЛАТ С КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ

400 г белокочанной капусты, 240 г крабовых палочек или мяса, 250 г консервированной кукурузы, 4 шт. вареных вкрутую яйца, 250 мл майонеза, 1 ч. ложка сахара, соль и перец по вкусу.

Капусту тонко нашинковать или измельчить в комбайне, немного посолить и помять руками. Палочки или мясо нарезать крупными брусочками. Яйца нарезать. Все смешать добавить кукурузу, хорошо перемешать, полить майонезом, смешанным с сахаром. Иногда вместо капусты в такой салат кладут рассыпчатый отварной рис.

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ

300 г кальмаров, 150 г крабовых палочек, 150 г белокочанной капусты, 2 шт. вареных яиц, 2 ст. ложки икры лососевой, 4 ст. ложки майонеза, сахар и соль по вкусу, листья зеленого салата.

Отваренных или консервированных кальмаров нарезать соломкой, соединить с нашинкованными крабовыми палочками и капустой. Заправить солью, сахаром и майонезом. Яйца очистить, разрезать пополам, вынуть желток и наполнить икрой. Желтки растереть и добавить в салат. Подавать салат на блюде, выстланном листьями салата, украсить половинками яиц наполненных икрой.

САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ И АВОКАДО

500 г креветок, 1 красный грейпфрут, 1 авокадо, 100 г помидоров, листья салата, зелень укропа, сок 1 лимона, соль.

Для заправки: 200 г майонеза, 2 ст. ложки кетчупа, 1 зубчик чеснока.

Отварить креветки в подсоленной воде с укропом и лимонным соком в течение 5 минут, почистить. Грейпфрут очистить от кожуры и от пленок, нарезать дольками. Авокадо почистить и удалить косточку, порезать. На плоском блюде уложить листья салата, затем красиво разместить креветки, авокадо, грейпфрут, помидоры, нарезанные дольками. Приготовить заправку: смешать майонез, кетчуп и раздавленный чеснок. Перелить в соусник. Салат подавать с соусом.

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ С КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ

240 г крабовых палочек или мяса, 400 г консервированных ананасов, 150 мл йогурта, листья зеленого салата и мяты, 2 ст. ложки кедровых орешков.

Ананасы и крабовые палочки нарезать кубиками, смешать с йогуртом. Креманки выстелить листьями салата, положить салат, сверху посыпать поджаренными кедровыми орешками и положить насколько листиков мяты.

САЛАТ ИЗ ЛОСОСЯ С ЯБЛОКАМИ

250 г консервированного лосося, 300 г яблок, 150 г моркови, 3 шт. вареных вкрутую яйца, 100 мл майонеза, соль и перец по вкусу.

Рыбу размять, удалить кости, добавить 1 целое яйцо и 2 желтка (белок отложить для украшения), хорошо все размять и перемешать, добавить немного сока из консервов. Яблоки натереть на крупной терке, смешать с майонезом в отдельной посуде. Морковь натереть на самой мелкой терке, если нужно посолить, поперчить. Взять миску размер примерно для объема всех продуктов, выстелить дно пищевой пленкой. На дно положить половину яблок и ложкой прижать массу к бортикам, следующий слой лосось с яйцами, затем морковь и повторить все вновь. На миску сверху положить блюдо, в котором салат будет стоять на столе и перевернуть, снять миску и пленку. Салат украсить натертым на мелкой терке яичным белком.

САЛАТ ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ

200 г мяса осьминогов или каракатицы, 400 г мидий, 400 г креветок, 6 ст. ложек оливкового масла, 2 ст. ложки белого вина, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложка рубленой зелени петрушки, 1 стебель лука-порея, 2 ст. ложки лимонного сока, соль и перец по вкусу.

Мясо осьминога нарезать небольшими кусочками и обжаривать на части масла 15 минут на среднем огне. Мидий промыть. Воду довести до кипения, влить вино и положить мидий, варить пока створки раковин не раскроются. Извлечь мякоть из раковин. Креветки промыть, очистить и жарить на оставшемся масле вместе с измельченным чесноком и петрушкой до готовности. Перед подачей выложить морепродукты на большое блюдо отдельными горками, посолить, поперчить, полить лимонным соком и оставшимся маслом, сверху посыпать нарезанным кольцами репчатым луком.

САЛАТ СМЕШАННЫЙ

200 г консервированного мяса креветок, 200 г мясного жареного фарша, 2 шт. вареных яйца, 100 г свежего огурца, 100 г оливкового масла, 100 г репчатого лука, 50 г лимонного сока, 3 зубчика чеснока, листья зеленого салата, зелень петрушки и сельдерея, соль, сахар, перец и имбирь по вкусу.

Мясо консервированных креветок переложить в миску и залить смесью оливкового масла и лимонного сока и оставить на 30 минут.

Пожарить фарш из нежирного мяса, посолить, поперчить и охладить.

Огурцы, лук нарезать тонкими кольцами, яйца мелко порубить.

Приготовить заправку из толченого чеснока с солью, оливкового масла, сахара, соли, перца, имбиря и лимонного сока.

В миску сложить все ингредиенты, залить заправкой и осторожно перемешать. На дно салатника уложить листья

зеленого салата, переложить подготовленную смесь продуктов горкой. Украсить салат мелко рубленой зеленью.

САЛАТ ИЗ МЯСА КРЕВЕТОК С ОРЕХАМИ

200 г консервированных креветок, 150 г ядер грецких орехов, 500 г яблок, 100 г майонеза, 50 г лимонного сока, соль, сахар, перец и зелень по вкусу.

Мясо консервированных креветок сбрызнуть лимонным соком и оставить на 15 минут. Ядра грецких орехов измельчить, яблоки очистить от кожицы и сердцевины, натереть на крупной терке.

Из майонеза, соли, сахара и перца приготовить заправку.

Салат перемешать, залить заправкой, еще раз перемешать, украсить веточками зелени, охладить.

САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК С ЯБЛОКАМИ

400 г креветок, 200 г кислосладких яблок, 2 ст. ложки лимонного сока, 100 г зеленого горошка, соль.

Креветки отварить, очистить от панциря, мелко нарезать. Яблоки нарезать мелкими кубиками. Все перемешать и залить лимонным соком. Украсить зеленью салата.

САЛАТ ИЗ РАКОВ

30 шт. живых раков, 400 г зеленого салата, 100 г отварного риса, 8 шт. вареных яиц, 400 г свежих огурцов, 200 г майонеза, сахар, зелень укропа.

Вскипятить воду, сильно посолить, добавить укроп и опустить раков, варить 8–10 минут. Освободить шейки раков и клешни от панциря, мясо не измельчать. Рис сварить, промыть и откинуть на дуршлаг. Яйца сварить, очистить от скорлупы и нарезать дольками и одно яйцо кольцами для украшения салата. Листья зеленого салата нарезать тонкой соломкой. Огурцы нашинковать тонкой соломкой. Смешать яйца, рис, огурцы и салат, залить майонезом с сахаром и перемешать, уложить в салатник. Сверху ровным слоем распределить мясо шеек и клешней раков, залить майонезом с сахаром, не перемешивая. Украсить колечками из яиц и зеленью.

САЛАТ С РИСОМ

800 г стерилизованных или отварных шампиньонов, 180 г черных маслин без косточек, 280 г консервированной кукурузы, 150 г крабовых палочек, 150 г отварного длиннозерного риса, 50 г репчатого лука, 50 г оливкового масла, зелень, соль и перец по вкусу.

Грибы отцедить и нарезать соломкой, лук мелко порубить, маслины отцедить и разрезать каждую на три части, крабовые палочки нарезать брусочками по 5–6 мм, всыпать банку отцеженной кукурузы и рис. Все тщательно перемешать, добавить мелко нарезанную зелень, соль и перец по вкусу. Заправить салат оливковым маслом.

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

250 г консервированных кальмаров, 150 г соленых огурцов, 300 г отварного картофеля, 100 г яблок, 100 г маслин без косточек, 3 шт. вареных вкрутую яиц, 400 г консервированного зеленого горошка, 250 мл майонеза, 2 ст. ложки зелени лука, соль и перец по вкусу.

Картофель и яблоки натереть на крупной терке, добавить нарезанные соломкой кальмары и огурцы, мелко нарезанные маслины и яйца. Перемешать, залить майонезом с солью и перцем, перемешать и поставить в холодильник на 2–3 часа. Перед подачей на стол переложить в салатник и засыпать зеленью лука.

САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ

400 г креветок, 200 г картофеля, 100 г зеленого горошка, 1 вареное яйцо, 1 ст. ложка лимонного сока, 150 г майонеза.

Креветки отварить в подсоленной воде в течение 3–5 минут. Картофель отварить в кожуре, остудить, очистить. Креветки очистить от панциря, нарезать небольшими кусочками. Картофель нарезать кубиками. Смешать креветки, картофель, зеленый горошек, лимонный сок. Затем добавить майонез и снова перемешать. Украсить зеленым салатом и яйцом.

САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК С РИСОМ

500 г креветок, 100 г муки, 100 г сладкого красного перца, 100 г репчатого лука, 50 г растительного масла, 600 г помидоров (или 150 г кетчупа), соль, перец, 300 г вареного риса.

Креветки отварить, очистить. Лук и перец мелко нарезать, обжарить. Добавить к ним муку, все хорошо перемешать. Затем на эту же сковороду положить помидоры, креветки и все нагреть на слабом огне. Красиво уложить салат на тарелки вместе с рисом.

САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ И МАНДАРИНАМИ

300 г консервированных креветок, 200 г мандаринов, 100 г яблок, 100 г сельдерея, 75г майонеза, 50г листового салата, зелени по вкусу, 1/2 лимона.

Креветки выложить в миску и сбрызнуть лимонным соком. Из 1/3 части мандаринов отжать сок и соединить его с майонезом. Оставшиеся мандариновые дольки очистить от пленки. Яблоки освободить от сердцевины и нарезать дольками, стебли сельдерея мелко нашинковать. Выложить все продукты в салатник на листья салата, полить соусом (или подать соус отдельно). Салат украсить дольками лимона и посыпать зеленью.

САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК И ЗЕЛЕНОГО ЛУКА

500 г свежемороженых креветок, 50 г куриного жира, 2 ст. ложки соевого соуса, 10 г свежего имбиря, 1 чайная ложка кунжутного масла, 1/4 ч. ложки глютамата натрия, 1 ст. ложка уксуса, 1 чайная ложка водки, зеленый лук.

Очистить креветки от панциря, промыть их в большом количестве воды, откинуть и дать воде полностью стечь. Обжарить креветки во фритюре из куриного жира в течение 1–1,5 минут, откинуть. Зеленый лук и имбирь нарезать соломкой и смешать. Креветки выложить на тарелку горкой, посыпать имбирем с зеленым луком, полить смесью из куриного бульона, соевого соуса, кунжутного масла, водки, уксуса и глютамата

САЛАТ ИЗ КРАБОВ С ОГУРЦОМ

1 банка консервированных крабов, 100 г свежих огурцов, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ч. ложка кунжутного масла, 1/4 ч. ложки глютамата натрия, 1 ст. ложка уксуса.

Огурцы очистить и нарезать ломтиками. Из крабов удалить костные пластинки и слить жидкость. Смешать крабы с огурцами, выложить горкой на тарелку, вокруг уложить ломтики огурца. Полить салат соевым соусом, смешанным с уксусом, кунжутным маслом и глютаматом. Вместо огурца можно использовать зеленый салат.

САЛАТ ИЗ КРАБОВЫХ ПАЛОЧЕК С ГРИБАМИ И ОРЕХАМИ

300 г крабовых палочек, 250 г белых грибов, 100 г соленых огурцов, соль, 2 шт. вареных яйца, 10 ядер грецких орехов, 8–10 ягод свежей клюквы, 100 г майонеза.

Отварить в подсоленной воде грибы, откинуть на дуршлаг, остудить. Грибы, огурец, яйца, крабовые палочки мелко порезать, смешать с измельченными орехами, клюквой и заправить майонезом

САЛАТ ИЗ ЛАНГУСТОВ С ФАСОЛЬЮ

1 кг лангустов, 250 г вареной фасоли, листья латука, соль.

Для соуса: 1 ст. ложка горчицы, 250 г оливкового масла, немного белого вина, соль, черный молотый перец.

Лангустов отварить в подсоленной воде, очистить и нарезать ломтиками. На сервировочное блюдо выложить листья латука, сверху положить фасоль, ломтики лангустов и залить все соусом. Для соуса тщательно растереть горчицу с оливковым маслом, добавить вино, посолить и поперчить.

САЛАТ «МОРСКОЙ»

200 г кабачков, соль, 300 г вареного крабового мяса, 600 г отварной рыбы, 100 г яблок, 200 г майонеза, 1 ст. ложка сахара, листья зеленого салата, 1 шт. вареного яйца.

Нарезать кусочками очищенные от кожуры и семечек кабачки, сварить в подсоленной воде, нарезать кубиками, смешать с измельченным крабовым мясом и нарезанными кубиками яблоками и рыбой. Заправить все майонезом, смешанным с сахаром. Украсить нарезанными листьями салата и ломтиками вареных яиц.

САЛАТ ИЗ АНЧОУСОВ С СЕЛЬДЕРЕЕМ

500 г филе анчоусов, 300 г корня сельдерея, 1 пучок зелени сельдерея.

Для соуса: 100 г растительного масла, 1 ст. ложка горчицы, 1 ст. ложка уксуса, соль, черный молотый перец.

Корни и листья сельдерея мелко нарезать, смешать с нарубленным филе анчоусов и заправить соусом. Для соуса горчицу хорошо взбить вилкой с растительным маслом, добавить уксус, соль и черный перец.

КРАБОВЫЙ САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ

240 г крабовых палочек, 100 г красного репчатого лука, 2 шт. вареных вкрутую яиц, 100 г твердого сыра, 200 г отварного риса, 1 лимон, 8–12 маслин без косточек, 2 ст. ложки зелени петрушки и укропа, 2 ст. ложки острого кетчупа, 100 мл майонеза.

Крабовые палочки натереть на крупной терке, лимон разрезать пополам и из половины выдавить сок на крабовые полочки, перемешать. Лук нарезать мелкими кубиками. Яйца разделить на белки и желтки и отдельно натереть белки на крупной, а желтки на мелкой терке. Сыр натереть на мелкой терке.

Приготовить соус, смешав вместе кетчуп, майонез и зелень.

В креманки укладывать послойно в следующем порядке: рис, крабовые палочки, лук, соус, белок, крабовые палочки, сыр, соус. Сверху засыпать тертым желтком, украсить маслинами и ломтиками лимона.

САЛАТ «МОРСКОЙ КОКТЕЙЛЬ»

800 г креветок, 500 г кальмаров, 250 г крабовых палочек или мяса, 400 г китайского салата, 100 г зелени лука,100 г красной икры, 250 мл майонеза, соль и перец по вкусу.

Креветки сварить в подсоленной воде с добавлением сухого укропа, очистить. Кальмаров очистить, сварить, охладить нарезать соломкой. Крабовые палочки нарезать брусочками. Салат тонко нарезать, вырезать грубую толстую кочерыжку (можно заменить обычным зеленим салатом). Лук мелко нарезать. Все компоненты смешать, добавить икру, перемешать, посолить, поперчить по вкусу, залить майонезом и не перемешивая поставить на 1–3 часа в холодильник. Перед подачей на стол перемешать и выложить в салатник, дно которого выстлать листьями салата.

САЛАТ ИЗ АНЧОУСОВ, КРЕВЕТОК И РИСА

600 г вареных креветок, 250 г вареного риса, 20 г филе анчоусов, 5 листьев салата, 1 веточка сельдерея.

Для соуса: 100 г сливочного масла, 100 г репчатого лука, 100 г моркови, 2 ст. ложки муки, 400 мл бульона, 200 мл красного вина, соль, черный молотый перец.

Креветок очистить, смешать с рисом, анчоусами, мелко нарезанными салатом и сельдереем и заправить соусом. Для соуса распустить в сотейнике сливочное масло, обжарить нарезанную ломтиками морковь и мелко рубленый лук, заправить мукой, перемешать, развести бульоном и тушить на медленном огне под крышкой около 30 минут. Добавить вино, прокипятить, остудить и протереть через сито, посолить и поперчить.

САЛАТ С ОМЛЕТОМ

160 г крабовых палочек, 5 шт. яиц, 2 ст. ложки молока, 150 г твердого сыра, 200 г консервированной кукурузы, 100 мл майонеза, 5–6 перьев зеленого лука, соль и перец по вкусу.

Яйца взбить с молоком и солью, поджарить омлет, остудить, скрутить трубочкой и нарезать тонкой соломкой. Крабовые палочки нарезать вдоль тонкими полосками, примерно такой же толщины и длины, как полоски омлета. Сыр натереть длинными полосками на «корейской» терке. Перья лука разрезать поперек примерно по размеру других компонентов, а затем вдоль на тонкие полоски. Красиво уложить на плоском блюде, добавить кучками кукурузу, залить майонезом, не перемешивать.

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ

1 кг кальмаров, 2 зубчика чеснока, 1 ч. ложка красного перца, 1 ст. ложка сахара, 1 ч. ложка кунжута, 2 ст. ложки 6% уксуса, 1 ст. ложка соевого соуса, соль и черный молотый перец по вкусу.

Кальмаров разморозить, промыть, выпотрошить, отрезать головы. Подготовленных кальмаров на несколько секунд опустить в кипяток и счистить с них верхнюю темную шкурку, а потом — прозрачную пленочку. Сварить кальмаров в кипятке 3–5 минут. Отварных кальмаров нарезать неширокой соломкой. Салат из кальмаров заправить смесью соли, красного и черного перца, чеснока, сахара, кунжута, соевого соуса и уксуса и дать настояться при комнатной температуре около 3 часов.

САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ С КУНЖУТОМ

200 г сухой морской капусты, 3 ст. ложки растительного масла, 50 г репчатого лука, 50 г соевого соуса, 1 ч. ложка перца, 2 зубчика чеснока, 1/2 ч. ложки сахара, 1/2 ч. ложки кунжутного семени.

Сухую морскую капусту замочить в теплой воде и дать стечь. Нарезать кусками длиной 15–20 см, каждую часть свернуть по длине трубочкой и нарезать очень тонкой соломкой. Чтобы капуста была менее скользкой, соломку обработать уксусом, снова промыть и откинуть на дуршлаг. Приготовленную нарезанную капусту смешать с обжаренным в растительном масле луком, добавить соевый соус, перец, чеснок, сахар, кунжутное семя и по вкусу — уксус и соль

САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ И ЗЕЛЕНОГО САЛАТА

500 г морской капусты, 400 г зеленого салата, 2 стакана концентрированного куриного бульона, 6 ст. ложек свиного жира, 1 ч. ложка крахмала, сахар, соль по вкусу.

Морскую капусту нарезать тонкой соломкой и проварить 10 минут. Обжарить в свином жире листья салата и выложить как украшение по краям сервировочного блюда. В этой же сковороде прожарить морскую капусту, влить куриный бульон, довести до кипения, заварить крахмалом. Морскую капусту остудить и уложить в центре блюда.

САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ КРАБОВ

200 г крабов, 200 г корня сельдерея, 200 г свежих шампиньонов, 100 г соленых огурцов, 2 шт. яиц, 200 г майонеза, 50 г свежих помидоров.

Грибы отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Яйца сварить вкрутую. Сельдерей отварить до мягкости, очистить, нарезать мелкими кубиками. Очищенные огурцы, грибы, яйца и крабов нарезать мелкими кубиками. Все перемешать с майонезом, выложить в салатник и украсить кружками помидоров.

САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ И ОВОЩАМИ

250 г консервированной морской капусты, 150 г яблок, 100 г свежих огурцов, 120 г моркови, 150 г сметаны, зелень укропа, соль.

Морковь натереть на крупной терке. Огурцы и яблоки очистить от кожуры и нарезать тонкими ломтиками. Все продукты смешать с морской капустой, посолить по вкусу и заправить сметаной. Сверху украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ ПАСТЫ КРИЛЯ С ЯБЛОКАМИ

300 г пасты, 350 г картофеля, 100 г яблок, 150 г консервированного зеленого горошка, 200 г майонеза, 1 лимон, черный молотый перец, соль.

Картофель отварить «в мундире» и нарезать мелкими кубиками. Яблоки нарезать тонкими ломтиками и полить лимонным соком. Все продукты смешать с пастой криля, заправить майонезом. Перец и соль добавить по вкусу.

САЛАТ ИЗ МОРСКОГО ГРЕБЕШКА С ЯБЛОКАМИ

300 г мяса морского гребешка, 150 г свежей капусты, 120 г яблок, 3 яйца, сваренных вкрутую, 150 г майонеза, маслины, зелень, лавровый лист, перец горошком, соль.

Мясо (мускул) моллюска варить в подсоленной воде 10 минут с лавровым листом и перцем, остудить и мелко нарезать. Капусту нашинковать, посолить. Яблоки нарезать тонкой соломкой, яйца мелко порубить. Все продукты смешать и заправить майонезом. Соль добавить по вкусу. Украсить зеленью и маслинами.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ МИДИЙ С ОВОЩАМИ

50–70 свежих мидий в раковинах, 200 г картофеля, 120 г моркови, 80 г соленых огурцов, 100 г консервированного зеленого горошка, 2 яйца, сваренных вкрутую, 100 г майонеза, зелень, лавровый лист, черный перец молотый и горошком, соль.

Свежие мидии залить водой или молоком, добавить перец горошком, лавровый лист, соль и варить 20–25 минут. Потом мясо мидий отделить от раковин, охладить и нарезать. Картофель и морковь отварить, очистить и нарезать кубиками, яйца порубить. Огурцы нарезать мелкими кубиками. Все продукты смешать, добавить зеленый горошек, по вкусу — молотый перец и соль. Салат заправить майонезом, украсить зеленью и кусочками яиц.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ МИДИЙ С ЯБЛОКАМИ

50–70 свежих мидий в раковинах, 300г картофеля, 100 г яблок, 70 г репчатого лука, 70 г соленых огурцов, 100 г майонеза, зелень, лавровый лист, черный перец молотый и горошком, соль.

Свежие мидии отварить, как указано в предыдущем рецепте, очистить и слегка обжарить в растительном масле. Яблоки натереть на крупной терке. Картофель отварить в «мундире» и нарезать кубиками. Огурцы и лук мелко нашинковать. Все продукты смешать, добавить соль по вкусу, заправить майонезом и украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ ТРЕПАНГОВ С ОВОЩАМИ

100 г сушеных трепангов, 150 г картофеля, 120 г моркови, 70 г яблок, 70 г соленых огурцов, 100 г консервированного зеленого горошка, 150 г майонеза, зелень петрушки или сельдерея, соль.

Картофель и морковь отварить, очистить и нарезать мелкими кубиками. Трепангов отварить и мелко нарезать. Яблоки и огурцы нарезать тонкими ломтиками. Зелень мелко порубить. Все продукты смешать с зеленым горошком и заправить майонезом. Соль добавить по вкусу.

САЛАТ ИЗ ТРЕПАНГОВ С РИСОМ

100 г сушеных трепангов, 150 г риса, 180 г моркови, 150 г репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 150 г майонеза.

Трепангов отварить и мелко нарезать. Рис отварить в подсоленной воде. Морковь и лук мелко нарезать и обжарить в растительном масле. Все продукты смешать и заправить майонезом.

ЗАКУСКА ИЗ ПАПАЙИ С КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ

1 плод папайи, 2 плода киви, 4 красивых листа зеленого салата, 150 г отварных или консервированных креветок, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки сливок, 1 ч. ложка томатной пасты, 1/2 ч. ложки горчицы, 2 ст. ложки лимонного сока, молотый красный перец, молотый черный перец, соль.

Соединить в одной емкости сметану, сливки, томатную пасту, горчицу и тщательно перемешать до образования однородной массы. Приправить смесь лимонным соком, солью и перцем и еще раз хорошо перемешать. Готовый соус перелить в соусник и отставить.

Плод папайи вымыть, очистить от кожуры, разрезать пополам и удалить зерна. Очищенную мякоть нарезать длинными ломтями. Плоды киви вымыть, очистить, сняв острым ножом тонкий слой кожуры, и разрезать каждый очищенный плод на четыре части. Листья зеленого салата вымыть, обсушить и разложить по одному листу на каждую порционную тарелку. Сверху на лист зеленого салата уложить ломти плода папайи, две четвертинки плода киви и горку креветок. Перед подачей к столу полить составные части салата приготовленным соусом.

САЛАТЫ ФРУКТОВЫЕ

САЛАТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ

1 кг апельсинов, 5 ст. ложек молотого кофе, 5 г молотой корицы, 60 г тертого горького шоколада, $2^1/_2$ ст. ложки коньяка, 700 г бананов, 80 г очищенных несоленых фисташек, 1 ст. ложка меда, 20 г сливочного масла, 1 ст. ложки сахарной пудры.

Апельсины вымыть горячей водой, вытереть насухо и специальным ножом снять кожуру (цедру). Бланшировать цедру в кипятке, затем откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. Острым ножом срезать с апельсинов белую кожицу, а затем с каждой дольки — тонкую пленку. Молотый кофе с корицей и 200 мл воды довести до кипения и процедить сквозь кофейный фильтр. Затем экстракт размешать с медом, шоколадом и коньяком, пока все хорошо растворится. Бананы очистить, нарезать кружочками 1 см толщиной, вместе с дольками и цедрой апельсинов положить в кофейный сладкий соус и все осторожно перемешать. Выложить фруктовый салат на большое плоское блюдо. В сковороду с покрытием высыпать фисташки и сахарную пудру, положить сливочное масло и слегка глазировать. Разложить эту массу поверх салата.

САЛАТ ИЗ БАНАНОВ И КОКОСОВОГО ОРЕХА

150 г банана, 2 ст. ложки изюма, 2 ст. ложки кокосового ореха, 1 ст. ложка нарубленной ветчины, 3 ст. ложки сливок, цедра 1/2 лимона, несколько листьев салата.

Изюм замочить в воде. Бананы нарезать ломтиками и смешать с кокосовым орехом, натертым на крупной терке, мелко нарубленной ветчиной и изюмом. Затем доба-

вить сливки, сок и тертую цедру лимона. Все перемешать. Дать постоять минут 30–50 и подать на стол, украсив листьями салата и поджаренными ломтиками белого хлеба. Кокосовый орех можно заменить ананасом, который лучше не тереть на терке, а мелко порезать.

САЛАТ ИЗ ДЫНИ

1 кг дыни, 1 лимон, 1 стакан сахара.

Дыню очистить от кожи и семян, нарезать тонкими ломтями, положить в салатник, пересыпая каждый ряд сахаром Сверху полить соком, выжатым из лимона.

САЛАТ ИЗ МАНДАРИНОВ

300 г мандаринов, 150 г яблок, 2 стручка сладкого перца, 100 г шампиньонов, 200 г сыра, 200 мл йогурта, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ч. ложка горчицы, 1 ч. ложка меда.

Яблоки вымыть, разрезать на половинки, удалить сердцевину, очистить от кожуры и нарезать небольшими кубиками. Стручки сладкого перца вымыть, очистить от сердцевины и нарезать кольцами. Мандарины вымыть, очистить от кожуры и разделить на дольки. Сыр нарезать небольшими кубиками. Уложить в салатницу порезанные яблоки, перец, мандарины, сыр и отварные шампиньоны.

Приготовить соус. Для этого тщательно перемешать йогурт, горчицу, лимонный сок и мед. Готовым соусом заправить салат и аккуратно перемешать все ингредиенты.

Перед подачей к столу выложить горкой и украсить дольками мандаринов.

САЛАТ ИЗ ЯБЛОК

150 г яблок, 1/2 стакана изюма, 200 г моркови, 250 г консервированной кукурузы, 4 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки сахара, 2 ч. ложки лимонного сока.

Очищенные свежие яблоки нарезать кубиками. Изюм перебрать и промыть несколько раз в теплой воде, после чего дать обсохнуть. Морковь натереть на терке соломкой. Все смешать, добавить отцеженную от жидкости кукурузу. Заправить сметаной, сахаром, лимонным соком, хорошенечко перемешать.

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ

200 г яблок, 200 г отварной свеклы, 150 г апельсинов, 100 мл сметаны, 2 ст. ложки меда, 1 ч. ложка молотой корицы, 1 ч. ложка сока лимона, 1 ст. ложка изюма.

Свеклу и яблоки очистить, натереть на крупной терке. Апельсины очистить от кожуры и перепонок, удалить косточки, разделить на мелкие кусочки. Смешать сметану, мед, молотую корицу, лимонный сок. В креманки слоями выложить яблоки, свеклу, апельсины, каждый слой промазывая заправкой. Сверху украсить распаренными изюминками.

САЛАТ ИЗ ХУРМЫ С ЛУКОМ

600 г хурмы, 100 г яблок, 100 г красного репчатого лука, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки лимонного сока, сахар, черный молотый перец

Плоды хурмы вымыть, освободить от плодоножек и, не очищая от кожуры, разрезать каждый плод пополам. Половинки плодов хурмы нарезать тонкими кружочками. Яблоко вымыть, очистить от кожуры, разрезать на четвертинки и, удалив сердцевину, нарезать тонкими ломтиками. Луковицу очистить от шелухи и нарезать тонкими кружочками. Уложить нарезанные кружочки хурмы, ломтики яблока и кружочки лука в салатник и аккуратно перемешать.

Из лимонного сока, растительного масла и сахара приготовить соус для салата. Перед подачей к столу заправить салат, соусом и посыпать черным молотым перцем.

САЛАТ ИЗ ЯБЛОК С ОРЕХАМИ

300 г яблок, 100 г сыра, 100 г орехов.

Для соуса: 100 г сметаны, 30 г сахара, 100 г фруктового сока.

Очищенные от кожуры яблоки и сыр натереть на крупной терке и заправить соусом. Посыпать любыми размельченными орехами.

САЛАТ С КИВИ

4 плода киви, 2 банана, 1 небольшой ананас, 2 ст. ложки дробленых ядер грецких орехов, 2 ст. ложки сахарной пудры, 2 пакетика ванильного сахара, 3 ст. ложки лимонного сока, 3 ст. ложки фруктового сиропа.

Ананас вымыть, очистить от кожуры, удалить сердцевину и нарезать очищенную мякоть мелкими кусочками. Бананы и киви вымыть, очистить от кожуры и нарезать кусочками. Перемешать нарезанные фрукты в салатнике, добавить орехи, сахарную пудру и ванильный сахар. Заправить салат фруктовым сиропом и перемешать.

САЛАТ ИЗ АНАНАСА С СЫРОМ

400 г консервированного ананаса, 250 г твердого сыра, 1–2 зубчика чеснока, 100 мл майонеза.

Ананасы отцедить, нарезать кубиками, сыр нарезать мелкими кубиками. Добавить раздавленный чеснок и майонез, перемешать и поставить в холодильник на 1 час.

САЛАТ В АНАНАСЕ

1 целый плод ананаса, 100 г апельсинов, 100 г мандаринов, 100 г яблок,

100 мл сливок, 1 ст. ложка сока лимона, 2 ст. ложки сахарной пудры.

Ананас разрезать вдоль на две половинки, ложкой аккуратно вынуть мякоть, нарезать небольшими кусочками, сложить в миску. Апельсин очистить от кожуры, перепонок и косточек, разделить на мелкие кусочки, добавить к мякоти ананаса. Мандарины очистить, разделить на дольки, добавить к ананасам и апельсинам. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины и нарезать маленькими кубиками, положить в общую миску, слить в миску сок из половинок ананаса, сбрызнуть фрукты соком лимона, посыпать сахарной пудрой и перемешать, отставить на 1–2 часа. Перед подачей на стол вложить фрукты в половинки ананаса, залить взбитыми сливками. Набор фруктов может быть различным: киви и свежая или размороженная клубника, виноград и груши — все что нравится.

САЛАТ С АЙВОЙ

200 г айвы, 100 г тыквы, 150 г цветной капусты, 150 г сладкого красного перца, 100 мл растительного масла, 2 ст. ложки зелени петрушки, 1 ст. ложка муки, сахар и соль по вкусу.

Тыкву очистить от кожицы, нарезать мелкими кубиками. Цветную капусту разобрать на соцветия. Перец очистить от плодоножки и семян, нарезать соломкой. Айву очистить от кожицы и сердцевины, нарезать ломтиками. Тыкву и капусту панировать в муке и обжаривать в 2 ст. ложках масла. Айву и перец обжарить без панировки на оставшемся масле. Охладить смешать все вместе, добавить сахар и соль по вкусу.

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ

2 шт. манго, 2 шт. банана, 3 шт. апельсина, 60 г черного винограда, 60 г белого винограда, 1 шт. папайя, 1 шт. лимона, 50 г сахарной пудры, молотый черный перец по вкусу, 200 мл натурального йогурта.

Очистить от кожуры манго и удалить косточку, мякоть нарезать тонкими ломтиками, отложив мелкие кусочки. Бананы очистить и нарезать наискось. Очистить 2 апельсина и разделить их на дольки. Проделывать это над миской, чтобы собрать сок. Виноградины

разрезать пополам и удалить косточки. Папайю очистить, разрезать пополам, выскрести семена и нарезать мякоть ломтиками, мелкие кусочки собрать. Положить фрукты в вазу и перемешать. С одного апельсина и лимона снять цедру на терке и выдавить сок. Поместить апельсиновый сок и сок лимона, сахар и мелкие кусочки манго и папайи в смеситель или кухонный комбайн с металлической насадкой и взбить до получения однородной массы. Подсыпать цедру и черный перец. Полить фрукты и поместить в холодильник на час до подачи. Подавать с йогуртом.

Для такого салата можно взять и другие фрукты, например дыню, гуаву и ананас.

САЛАТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С КАПУСТОЙ

500 г свежей белокочанной капусты, 1 кг апельсинов, 3 ст. ложки соленых или маринованных каперсов.

Для соуса: 6 ст. ложек молотого арахиса, 3 ст. ложки оливкового масла, 10 ст. ложек апельсинового сока.

Капусту очистить, вымыть и мелко нарезать. Нарезанную капусту положить в глубокую миску, добавить очищенные и нарезанные на небольшие кусочки апельсины и мелко покрошенные каперсы.

Чтобы приготовить соус, нужно толченые орехи растереть в миске (а лучше в деревянной ступке) с оливковым маслом до получения однородной кашицы. В готовую густую смесь влить апельсиновый сок и тщательно размешать до получения однородной массы. Приготовленный таким образом соус добавить в салат и перемешать. Готовый салат выложить в салатник и украсить нарезанными дольками апельсина с кожурой.

САЛАТ ИЗ ГРУШ С ОРЕХАМИ

4 шт. крупных груш, 50 г ядер грецких орехов, 1 соленый огурец, 3 ст. ложки сметаны.

Каждую грушу разрезать на две части, вынуть сердцевину, грецкие орехи очистить, освободить от пленки, для чего на 10–15 минут положить в кипяток. В каждую

половинку груши положить кусочки ядер орехов, полить сметаной, посыпать мелко нарубленными солеными огурцами. Подать к столу на плоском блюде.

САЛАТ С МИНДАЛЕМ

300 г зеленого салата, 100 г отварной свеклы, 100 г отварной моркови, 100 г яблок, 250 г свежего ананаса, 100 г бананов, 1 ст. ложка сока лимона.

Для заправки: 1 ст. ложка лимонного сока, 3 ст. ложки растительного масла, молотый перец по вкусу, 50г дробленого жареного миндаля, дольки апельсина для украшения.

Листьями салата выстлать плоское блюдо, сверху положить натертую на крупной терке свеклу. Оставшийся салат мелко нарезать, добавить очищенное нарезанное мелкими кубиками яблоко. Морковь и ананас нарезать мелкими кубиками и добавить в салат. Бананы очистить, сбрызнуть лимонным соком и добавить к салату.

Лимонный сок, масло и перец смешать и взбить, полить заправкой салат, перемешать и выложить сверху на свеклу. Сверху посыпать миндалем иукрасить дольками апельсина.

ФАРШИРОВАННЫЕ ФИНИКИ

500 г фиников, 200 г ядер грецких орехов, 2–3 зубчика чеснока, 500 мл майонеза, 2 ч. ложки сахара, 3 ст. ложки сока лимона, соль по вкусу, веточки зелени.

Финики вымыть, залить холодной кипяченой водой на сутки для набухания, так, чтобы она только покрыла ягоды. Набухшие ягоды с вынутыми косточками разложить на доске, чтобы они посохли. Ядра орехов и чеснок истолочь в ступке (лучше фарфоровой) до получения однородной маслянистой массы, посолить, влить сок лимона, массу растереть добела. Затем каждую ягоду начинить ореховой массой и положить в салатник, залить майонезом, смешанным с сахаром, украсить ядрами орехов и веточками зелени.

ФАРШИРОВАННЫЙ ЧЕРНОСЛИВ

500 г чернослива, 100 г ядер грецких орехов, 500 мл сметаны, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка сока лимона.

Чернослив и орехи залить кипятком на 15–20 минут, слить воду. У каждой ягоды чернослива сделать надрез сбоку и вынуть косточку, а вместо нее вложить очищенную от пленки дольку ореха. Ягоды уложить в глубокий салатник и залить сметаной смешанной с сахаром и лимонным соком. Поставить в холодильник на нижнюю полку на 10–12 часов.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ

200 г моркови, 1 апельсин, 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка лимонного сока.

Морковь натереть на мелкой терке. Дольки апельсина очистить от пленки и нарезать. Мед развести с лимонным соком. Все перемешать и подавать.

САЛАТ С КЛУБНИКОЙ

200 г клубники, 1 плод манго, 600 г дыни, 1 грейпфрут, 1/2 ч. ложки молотой корицы, взбитые сливки, листики мяты.

Дыню очистить от семян и кожуры, нарезать маленькими кубиками, уложить на дно креманок. Манго очистить от кожицы и сердцевины, нарезать небольшими кубиками, уложить сверху дыни. Клубнику очистить от плодоножек и разрезать на 4 части, уложить на манго. Залить соком грейпфрута, выпустить из баллончика немного сливок, посыпать корицей и украсить листиками мяты.

САЛАТ ИЗ ФРУКТОВ И ТВОРОГА

200 г яблок, 200 г груш, 100 г персиков, 50 г изюма, 200 г творога, 100 мл сливок, 1 ст. ложка сахара, соль по вкусу.

В миксере на малой скорости взбить творог, сливки, сахар и соль. Изюм залить кипятком на 5–10 минут. Яблоки, груши, персики очистить от кожицы и сердцевин и нарезать небольшими кубиками. Залить фрукты соусом, аккуратно перемешать и украсить изюмом.

СОДЕРЖАНИЕ

Салаты овощные 3
Салаты с мясом 18
Салаты с рыбой и морепродуктами 32
Салаты фруктовые 55

НОВЫЕ ПРАЗДНИЧНЫЕ САЛАТЫ

Составитель: *Л. Бушуева*
Редактор: *С. Рублев*
Корректор: *В. Барыбина*
Обложка: *дизайн-группа «Форпост»*
Компьютерная верстка: *А. Ильинов*

Подписано в печать с оригинал-макета 14.02.2006 г.
Формат $84x108^1/_{32}$. Бумага газетная.
Гарнитура SchoolBookC. Усл. печ. л. 3,36.
Тираж 20 000 экз. Заказ № 4075.

ООО ИД «Владис»
344064, г. Ростов-на-Дону, пер. Радиаторный, 9.

ОАО «Владимирская книжная типография»
600000, г. Владимир, Октябрьский проспект, д. 7.

Качество печати соответствует
качеству предоставленных диапозитивов.

Праздничные салаты — гордость
каждой хозяйки и украшение любого стола.
Для их приготовления нужен
особый подход, требуется
выдумка и импровизация.
В этой книге Вы найдете новые рецепты
праздничных салатов, внешний вид
и вкусовые качества которых
смогут порадовать ваших близких.

